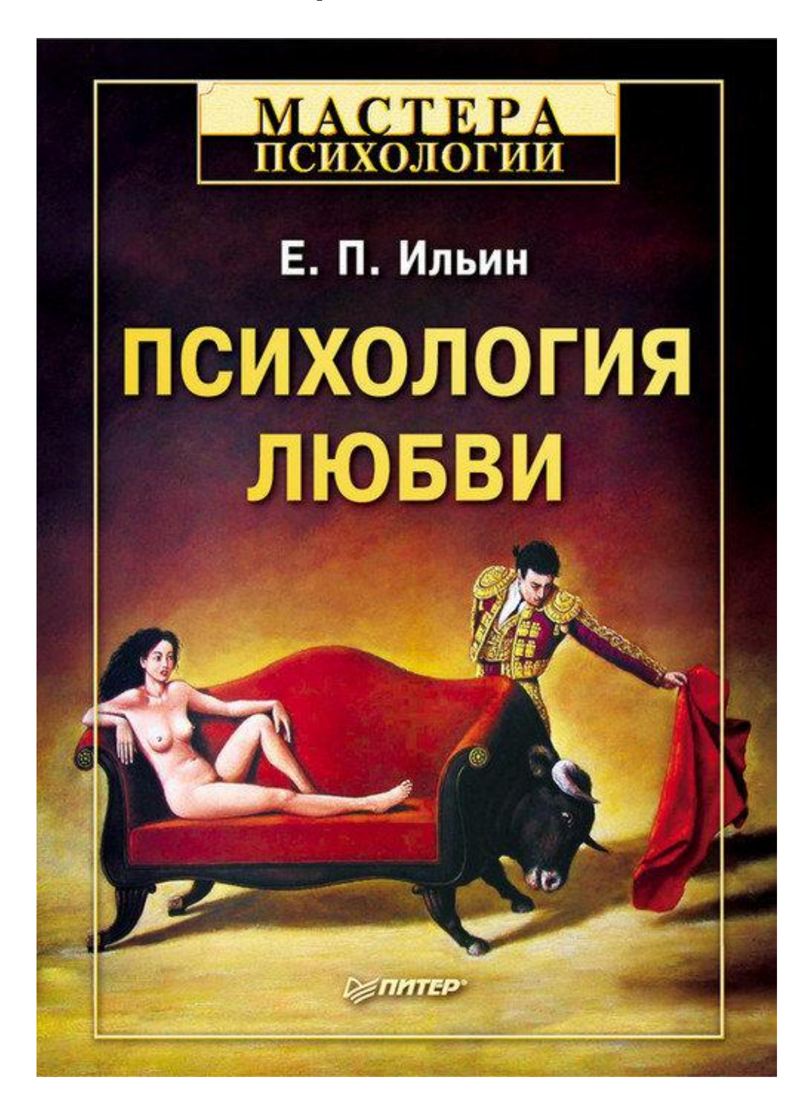
Евгений Павлович Ильин
Психология любви

Мастера психологии –



«Евгений Ильин. Психология любви»: Питер; СПб; 2013
ISBN 978-5-459-01640-6

Аннотация

Эта книга посвящена любви, любви между людьми, многогранной и многозначной по содержанию и неповторимой по форме. С точки зрения психологии любовь — явление очень серьезное. Любовь пронизывает всю жизнь человека, определяя его развитие, мироощущение, а порой и весь смысл жизни. Было бы странно не познавать эту важнейшую сторону жизни. Это нужно, прежде всего, чтобы любовь давала счастье человеку, а не приводила к разочарованиям и тем более к трагедиям. В новой книге профессора Ильина тема раскрыта максимально полно.

Издание адресовано психологам, студентам и преподавателям психологических факультетов, а также всем интересующимся.

Евгений Павлович Ильин
Психология любви

Предисловие

О любви написано немало книг. Однако они в большинстве своем относятся к научно-популярному жанру или к беллетристике. Отношение же ученых к феномену любви, и, как ни странно, в большей степени психологов, весьма прохладное[1]. К. Штайнер (2003) отмечает в связи с этим: «Ни психология, ни психиатрия <…> не признают любовь предметом, достойным научных исследований. Слово “любовь” неприемлемо в научных дискуссиях. Представители наук о поведении, говоря о любви или влюбленности, если вообще удостаивают ее упоминания, обычно робко улыбаются, как бы говоря: “Любовь — это тема поэтов и философов. Мы, ученые, не можем изучать любовь!”» (с. 130).

Многим кажется, что научный подход к эмоциональной сфере человека, в том числе и к любви, приведет к утере аромата от самого этого слова, превратит романтику отношений в серые повседневные будни. Вот что, например, пишет социолог С. Самыгин: «Разные науки: философия, психология, история и прочие пытаются дать человеку определения, границы любви. Нужны ли они? В психологии выделяют различные стадии и названия любви. Люди читают и сравнивают: у нас год назад была любовь-страсть, а теперь любовь-дружба. Наши отношения перешли со второй стадии на третью. Нужны ли для любви классификации, стадии, параметры, станет ли легче, если знать, на какой стадии вступать в брак, а на какой разводиться или рожать детей? Вряд ли большое количество людей становится счастливее, когда с помощью тестов и определений узнают, на какой стадии находится любовь <…> Мир проиграет очень много, если дать четкие определения чувствам и эмоциям».

Некоторые же ученые, наоборот, делают попытки создать математические модели цикличности любви (Gragnani et al., 1997; Sprott, 2004).

Вряд ли можно принять эти крайности. Было бы странно отказываться от научного познания этой важнейшей стороны жизни человека. Как сказал поэт С. Щипачев, «любовь — не вздохи на скамейке и не прогулки при луне». Любовь — явление гораздо более серьезное, она пронизывает всю жизнь человека, определяя его развитие, мироощущение, а порой и весь смысл жизни. Однако и втискивание этого феномена в рамки математических формул и моделей вряд ли возможно.

Испанский философ Ортега-и-Гассет пишет, что нет области менее изученной, чем область любви. Причин тому несколько. Во-первых, любовные истории — зона, сокрытая от чужих глаз. Любовь нельзя пересказать: от пересказа контуры ее размываются. Во-вторых, каждый невольно обращается к собственному опыту, как правило, небогатому, а чужой опыт в руки не очень-то и дается. И поскольку каждый считает себя в этих вопросах экспертом, к мнению психолога будут относиться скептически.

> Все те вариации и муссирования, которые претерпела тема любви в индивидуальном и общественном сознании на протяжении тысяч лет существования человеческой культуры, не сделали наши представления о самой

---

[1] Отношение психологов к изучению проблемы любви напоминает древнегреческий миф об отношениях Эрота (символа любви) с Психеей (символом души, ищущей свой идеал, от которой и произошло название науки психологии). Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. Однако Афродита была очень недовольна, что ее сын, небожитель, хотел соединить свою судьбу с простой смертной, и прилагала все усилия, чтобы разлучить влюбленных. К сожалению, позиция многих ученых-психологов такова, что они, подобно Афродите, не хотят «соединить» психологию с проблемой любви, т. е. подвергнуть этот феномен научному рассмотрению и изучению (либо в силу несерьезности темы, либо из-за неверия, что любовь возможно вообще изучать). Остается все же надеяться, что, как и в древнегреческом мифе, союз Психеи (психологии) с Эротом (любовью) будет заключен.

любви сколько-нибудь ясными и отчетливыми. Более того, не будет преувеличением сказать, что тема любви — это самая непроясненная, непонятная, загадочная и, как мне представляется, самая мистифицированная тема в человеческих взаимоотношениях. Все попытки означить и обозначить сам феномен любви приводили к тому, что он лишь скрывался за сонмом слов, оставался невыраженным, непонятым, неразгаданным. Какими бы ни были определения любви — «Бог» (Евангелие), «чувство» (обыденное сознание), «сублимированное сексуальное влечение» (Фрейд), «инвазия архетипического содержания» (Юнг), «способность и искусство» (Фромм) и т. д., — все они делают ее лишь частью того или иного мифа. Что же касается различий, которые пытаются делать применительно к любви, то фактически они не идут дальше триады, известной еще древним грекам, — эрос, филос и агапе.

Орлов А. Б. 2004. С. 26

И все же в настоящее время научные исследования феномена любви проводятся, хотя их не так много. В большей степени это касается психофизиологов, сексологов, философов, педиатров, психотерапевтов. А вот психологи по-прежнему в большинстве своем обходят эту проблему своим вниманием.

Проблема любви, о которой идет речь в данной книге, весьма многогранна и многозначна по содержанию и формам проявления. Это не только любовь между мужчиной и женщиной, как она узко чаще всего понимается в обыденном сознании и воспевается в литературе и искусстве. Это любовь между людьми вообще (любовь родителей к детям, детей к родителям, любовь к родине и т. д.). Это и эмоции, связанные с чувством любви, и проявление любви (ласка).

В этой книге мною сделана попытка собрать и обобщить имеющиеся разрозненные научные данные о любви, которые нашли отражение в четырех разделах: «Любовь и влюбленность», «Проявление любви в переживаниях», «Экспрессивное проявление любви» и «Эротическая (сексуальная) любовь». Кроме того, в книге приведен обширный список научной литературы по проблеме, а в приложении — ряд методик, касающихся различных аспектов проблемы любви, одни из которых могут быть интересны массовому читателю, а другие могут быть использованы и в научных исследованиях.

Список литературы на сайте издательства по адресу http://www.piter.com/book.phtml?97854590076

Введение

Долг без любви не радует. Воспитание без любви порождает противоречие. Порядок без любви делает мелочным. Обладание без любви порождает скупость. Вера без любви порождает фанатизм. Горе тому, кто скуп на любовь. Зачем жить, если не любить?

Лао Цзы

Без любви белый свет не мил.

Народная поговорка

В человеке заложена вечная, возвышающая его потребность любить.

Анатоль Франс

Если опросить людей, какие чувства, имеющиеся у них, они могут назвать, то в первую очередь будет названо чувство любви. Как светские, так и религиозные мыслители с давних пор пришли к выводу, что любовь играет главную роль в жизни людей. Исключительный

статус любви отражен в выражении «Любовь правит миром»[2].

Неслучайно упоминания о любви появились уже сорок три столетия тому назад — в шумеро-аккадском пантеоне богов была богиня Иштар, покровительница любви. У древних греков уже происходит разделение «зон ответственности»: за душевную любовь и красоту отвечает богиня Афродита, а за страстность и телесность — божество Эрос. Мифология говорит, что когда мира еще не существовало, когда царил хаос, когда все находилось в потенциале и ничто еще не было проявлено, — тогда появилась сила, способная все упорядочить, все объединить, всему дать форму и жизнь. Эта сила и есть Эрос, Любовь. И когда Эрос упорядочил всю Вселенную, он стал распространять это на разные ее уровни, словно спускаясь по ступеням от самого высокого Неба до самой конкретной, видимой и ощутимой Земли, на которой находимся мы. Эрос заботится о том, чтобы на каждом уровне Любовь выражалась в своей, особой форме, соответствующей этому уровню. Согласно Платону, Эрос — самое древнее архаическое божество, Первозданная Любовь, изначальная сила взаимного притяжения. Эрос, говорит мифология, выражает себя в разных формах, вплоть до превращения в ту, что известна нам сегодня, — Амура со стрелами, спутника Афродиты, пользующегося малейшей оплошностью людей, чтобы воспламенить сердца.

Большая роль любви отводится и в христианских учениях. Основатель христианской веры хотел, чтобы любовь была отличительной чертой его последователей (от Иоанна, с. 35). А апостол Павел, обращаясь к аристократии в своем «Послании к коринфянам», превозносил любовь, указывая на то, что все достижения человека, которые не мотивировались любовью, в конце концов, не имеют смысла. «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а порадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает…» В заключение он писал, что в последней сцене человеческой драмы останутся лишь три действующих лица: «…вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (от Павла, 1-е послание коринфянам, с. 13).

Недаром в христианстве любовь рассматривается как божественный завет, превосходящий все остальные: «люби и того, кого трудно любить»; «возлюби ближнего, как самого себя».

Однако часто любовь, исходя из биологических позиций, понимается лишь как отношения между особями разного пола, как романтическая любовь. Поэтому любовь рассматривают как избирательный поиск брачного партнера (С. Самыгин). Ссылаются при этом на примеры из животного мира. Так, многие птицы создают прочные пары, иногда на всю жизнь, и очень тяжело переживают потерю партнера («лебединая верность»). Избирательность демонстрируют млекопитающие хищники, например волки, ведущие стайный образ жизни. Наиболее последовательно эту точку зрения отстаивал Зигмунд Фрейд, который считал, что все человеческие привязанности вытекают из одного общего источника — полового влечения, либидо. Он писал, что ядро того, что мы называем любовью, — это половая любовь, цель которой — половая близость. Конечно, половая любовь играет важную роль в жизни человека. Она привлекает своей загадочностью, своей силой, масштабностью изменений, которые она приносит в жизнь личности.

Но романтическая любовь не сводится к половому влечению, так как с развитием человеческого общества любовные отношения между мужчиной и женщиной стали приобретать человеческий, социальный и избирательный характер. Однако для этого человечеству пришлось пройти длительный, в течение многих веков, путь.

Свой исторический путь прошла и любовь родителей к своим детям, роль которой в жизни человека и общества не меньшая, чем половой любви.

---

[2] Еще Данте утверждал: «Любовь — эта та сила, что движет миром, и если нам не удается удовлетворить свою потребность в любви, от этого страдает все в нашей жизни».

Понимание роли родительской заботы и ласки, проявляемой при физическом и психическом контакте родителей с ребенком, пришло к людям не сразу. Даже родоначальник идеи родительской любви Ж. -Ж. Руссо собственных детей от своей постоянной сожительницы Терезы отдавал в приют. Среднее ежегодное число подкидышей в Париже между 1773 и 1790 гг. составляло 5800 человек (на общее число 20–25 тысяч рождений).

Достаточно равнодушно относились к детям и аристократические матери, которые отдавали младенцев на выкармливание в чужие семьи и воспитывали детей в закрытых пансионах, монастырях и школах. Родившийся в 1754 г. князь Талейран вспоминал, что родительские заботы еще не вошли тогда в моду. В знатных семьях любили гораздо больше род, чем отдельных лиц, особенно молодых, которые еще были никому не известны. Сам Талейран был отдан кормилице сразу же после крещения, состоявшегося в день его рождения, и в течение четырех лет мать ни разу не навестила его.

До конца XVIII в. материнская любовь во Франции была делом индивидуального усмотрения. Формирование устойчивой эмоциональной близости между родителями и детьми затруднялось высокой рождаемостью и еще более высокой смертностью. Ведь из-за плохого и небрежного ухода в XVII–XVIII вв. в странах Западной Европы на первом году жизни умирали от одной пятой до одной трети всех новорожденных, а до 20 лет доживало меньше половины[3]. Все это делало жизнь отдельного ребенка, особенно если он не был первенцем, не такой ценной, как сегодня.

Необходимость тесного контакта новорожденного с матерью в первые недели после рождения была понята уже в «непросвещенные» с точки зрения медицины времена. Неслучайно у разных народов существовал обычай освобождать роженицу от бытовых забот на первые полтора месяца. У русских тоже были так называемые сороковины, когда сорок дней после родов в доме хозяйничали добровольные помощницы из числа родственниц и соседок. Это позволяло маме восстановиться после родов, а младенцу, получавшему маму «в безраздельное пользование», полноценно адаптироваться к жизни вне утробы.

Поэтому не случайно в Европе в конце XVIII в. начинается кампания за то, чтобы матери сами выкармливали младенцев, не доверяя их ненадежным кормилицам. Требуют (и добиваются) освобождения ребенка «от тирании свивальника». Каждый ребенок, даже новорожденный, стал восприниматься единственным, незаменимым, а его смерть стала переживаться как невосполнимая горькая утрата.

Научные представления о любви в эпоху Античности разрабатывались философами и существенно отличались от мифологических. У Аристотеля понятие любви скорее плотское, он относил любовь к одной из первичных энергий человеческого тела.

Свой смысл в понятие «любовь» вкладывали суфийские философы и литераторы Персии и Арабского Востока во времена Средневековья. Так, в поэзии Омара Хайяма и Алишера Навои любовь в духе суфийской традиции отождествляется с вином. Вино, наливаемое в сосуд, т. е. в бренную человеческую оболочку, наполняет людей духовной составляющей, диалектически вводя понятие любви к Богу.

В Средневековье, в эпоху Возрождения трудами Марсилио Фичино, Франческо Каттани, Джордано Бруно и других начинает развиваться течение неоплатонизма. В основе этой любовной философии находится положение, что природа любви есть стремление к красоте.

В середине XIX в. И. М. Сеченов изложил свои взгляды на проблему любви. Он выделял три фазы в ее развитии:

1) создание абстрактного идеала;

2) встреча с объектом, похожим на идеал, и ассоциация объекта с идеалом; «Когда же <…> мальчику случилось встретить женщину, похожую по его мысли на этот идеал, то он, как говорится, переносит свою мечту на эту женщину и начинает ее любить в ней» (1952,

[3] Например, Людовика XIII впервые выкупали почти в семилетием возрасте.

с. 114); после того как установились крепкие отношения и началась половая жизнь, симпатия и платоническая любовь, имевшие место до этого, переходят в фазу страстной любви;

3) угасание страсти, становление любви-дружбы; это происходит «на основании закона, по которому яркость страсти поддерживается лишь изменчивостью страстного образа. В год, в два, при жизни, очень близкой друг к другу, сумма возможных перемен и с той и с другой стороны давным-давно исчерпалась и яркость страсти исчезла» (1952, с. 115).

И. М. Сеченов считал, что «человек, переживший все фазы любви, едва ли может страстно любить во второй раз. С его точки зрения, повторные страсти — признак неудовлетворенности предшествовавшими» (с. 115). Он утверждал, что любовь может быть весьма длительной.

Вопросу любви уделил внимание и великий русский ученый И. И. Мечников. Он писал, что совокупность чувств и переживаний, которую люди называют любовью, есть не что иное, как психологическая надстройка над биологическим по своей природе половым влечением. Однако, утверждал И. И. Мечников, не подлежит сомнению, что половое чувство, хотя и общее у человека с животным, есть тем не менее источник самых высших духовных проявлений. Любовь между мужчиной и женщиной облагораживает человека, делает его способным на самоотверженные поступки.

В западной психологии в первой половине XX в. проблема любви тоже становится предметом научного обсуждения. В основе работ Зигмунда Фрейда лежит связь между любовью и сексуальностью. Любовь, по Фрейду, — иррациональное понятие, из которого исключено духовное начало. Любовь в теории сублимации, разработанной Фрейдом, низводится к первобытной сексуальности, являющейся одним из основных стимулов развития человека.

Впоследствии неофрейдистами были предприняты попытки развития теории Фрейда и перехода от чистого биологического описания к социальной и культурной составляющей любви. Одним из апологетов такого рассмотрения любви был психоаналитик Эрих Фромм, о взглядах которого речь еще впереди. К сожалению, в советской психологии проблема любви была практически проигнорирована как предмет общей психологии.

Раздел первый
ЛЮБОВЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ

Глава 1
Любовь

1.1. Что же такое любовь?

Любовь? А что это такое?
Зачем о ней так много слез?
Она противница покоя
И покорительница грез.
Она — мечта и сновиденье —
Порой печальна или зла,
Порой творит стихотворенья
Или великие дела.
Быть может, что любовь — богиня:
Честолюбива и горда,
А может, злой судьбы рабыня,
И ей подвластна навсегда.
Мы часто слово произносим «Люблю».
А что для нас любовь?
То, что в стихах мы превозносим,

То, что сердец волнует кровь?
А может, то, что в нас творится,
Когда глядим мы на Луну,
То, что в душе у нас таится,
Мешая разуму и сну?
Любовь? А что это такое?
Как бы попроще рассказать?
Все то великое, святое,
Что трудно словом описать.
Автор неизвестен

Любовь — это неизвестно что, которое приходит неизвестно откуда и кончается неизвестно когда.
Мадлен де Скюдери, французская писательница XVII в.

Любовь[4] — одно из самых употребительных слов, о чем свидетельствуют частотные словари современных слов (Cunningham, Antill, 1981). Однако многозначность употребления этого понятия приводит к размыванию его семантических границ и подчас утрате специфического содержания данного слова. Мы говорим: «Я люблю манную кашу» или «Я люблю это платье», и при этом мы говорим о любви к детям, к супругу, к животным. Очевидно, что за одним и тем же словом скрываются разные психологические феномены. В первом случае речь идет о простых вкусовых предпочтениях, связанных с эмоциональным тоном ощущения и восприятия, во втором случае — о сложном чувстве, связанном с привязанностью, страстью, хотя и здесь предпочтение того или иного объекта не исключается. Если о последней любви поэты написали бесчисленное количество сонетов, романсов, стихотворений, песен, то воспевать любовь к манной каше охотников не нашлось, потому что моя «любовь» к ней никого не трогает. Эта не то, что вызывает радость, восторг, страдание, ревность.

Ю. Щербатых (2002) предложил студентам из медицинской академии дать свое определение любви. Ответы были самые разнообразные: «потребность в другом человеке» и «наслаждение», «душевный комфорт» и «чувство восторга», «смысл жизни» и «безумие», «понимание другого человека» и «потеря власти над собой», «отсутствие эгоизма» и «эгоизм», «наслаждение» и даже «привычка» — в общем, каждый понимал любовь по-своему. Б. Марстейн (Murstein, 1988) пишет в связи с этим, что любовь представляет некую Австро-Венгерскую империю, где под одной шапкой собрано множество достаточно трудносовместимых когнитивных, эмоциональных и поведенческих явлений. Понятие «любовь» как собирательное для множества разных явлений во взаимоотношениях людей рассматривает и Келли (Kelley, 1983).

Состояние «влюбленности» — это переживание, которое могут испытывать только люди, однако общепринятого определения любви не существует (Ireland, 1988; Lasky, Silverman, 1988). Тем не менее, по-видимому, принято считать, что любовь — это нечто большее, чем просто физическое удовлетворение; в любви участвуют также ум и сердце (Lasky, Silverman, 1988) <…> Разумеется, мы верим, что знаем, когда бываем «влюблены», потому что это «переживание трансформирует человека» (Aron etal., 1995).
Фернхем А., Хейвен П. 2001. С. 152

Франсуа Ларошфуко писал в свое время: «Истинная любовь похожа на привидение: все

---

[4] Славянское слово «любовь» происходит от старославянского «шлюб», что означает союз, соединение, единение, согласие. Отзвуки этого смыслового значения любви и по сей день сохранились в некоторых славянских языках. То есть любовь — это мистическое соединение мужчины и женщины в одно целое.

о ней говорят, но мало кто ее видел». А Э. Фромм (1990) в наши дни пишет, что «вряд ли какое-нибудь слово окружено такой двусмысленностью и путаницей, как слово “любовь”. Его используют для обозначения почти каждого чувства, не сопряженного с ненавистью и отвращением. Оно включает все: от любви к мороженому до любви к симфонии, от легкой симпатии до самого глубокого чувства близости. Люди чувствуют себя любящими, если они “увлечены” кем-то. Они также называют любовью свою зависимость и свое собственничество. Они в самом деле считают, что нет ничего легче, чем любить, трудность лишь в том, чтоб найти достойный предмет, а неудачу в обретении счастья и любви они приписывают своему невезению в выборе достойного партнера. Но вопреки всей этой путанице и принятию желаемого за должное любовь представляет собой весьма специфическое чувство; и хотя каждое человеческое существо обладает способностью любить, осуществление ее — одна из труднейших задач. Подлинная любовь коренится в плодотворности и поэтому, собственно, может быть названа “плодотворной любовью”. Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии того, к кому мы испытываем это чувство» (1990, с. 18).

Э. Фромм пишет, что сущность любви одна и та же, будь это любовь матери к ребенку, любовь к людям или эротическая любовь между двумя индивидами. Это идеализация, уважение и знание. Кроме того, Э. Фромм подчеркивает, что любовь всегда связана с заботой и ответственностью: «Забота и ответственность означают, что любовь — это деятельность, а не страсть, кого-то обуявшая, и не аффект, кого-то “захвативший”» (1990, с. 82–83).

Акцентирование внимания в любви на заботе и ответственности необходимы Э. Фромму для того, чтобы обосновать любовь ко всему человечеству и конкретно к каждому человеку, поскольку испытывать страсть ко всем или эмоции по поводу каждого человека нереально. Не случайно любовь к конкретному человеку, по Фромму, должна реализовываться через любовь к людям (человечеству). В противном случае, как он считает, любовь становится поверхностной и случайной, остается чем-то мелким.

Полностью соглашаясь с тем, что слово «любовь» в обыденном понимании подчас теряет конкретное содержание (Ф. Ларошфуко, например, хорошо заметил, что «у большинства людей любовь к справедливости — это просто боязнь подвергнуться несправедливости» (1971, с. 156)) и что любовь — не аффект (если его понимать как эмоцию), трудно признать правоту Фромма относительно того, что любовь — это деятельность, проявляемая лишь в заботе, ответственности (я бы добавил к ним и такие поведенческие проявления, как нежность, ласка). Все это следствие любви, ее проявления, а не ее сущность. Сущностью же остается чувство, т. е. *эмоционально-установочное отношение к кому-либо.* Недаром в последующем его формула любви подверглась критике за отсутствие в ней эмоции радости. У Э. Фромма любовь не только рассудочная, но и аскетичная, и именно потому, что это любовь ко всем.

Точка зрения

Психологическая концепция любви <…> обнаруживает в плане феноменологии свою явную противоречивость и несостоятельность в не менее очевидных фактах неподконтрольности и неподвластности любви человеку, в фактах ее особой и самостоятельной жизни, независимой не только от желаний и намерений человека, но даже от самого его физического существования. И сколько бы ни приводили нам (от лица обыденной социальности) примеров «вещной природы» любви, сколько бы ни сообщали нам (от лица науки) данных о мозговых структурах и центрах, феромонах и виагре, психокоррекции и психотерапии партнерских отношений, тренингах сензитивности и коммуникативности, мы-то знаем, что все это — «не про то». Никто не может управлять и манипулировать любовью, поскольку она не только не вещь (наряду с другими вещами), но и не некое свойство (наряду с другими свойствами), принадлежащее человеку.

Орлов А. Б. 2004. С. 26

В издании «Психология. Словарь» (1990) любовь определяется как «интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в социально формируемом стремлении быть своими личностно-значимыми чертами с максимальной полнотой представленными в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости». В данном случае речь, очевидно, идет только об эротической любви.

Там же говорится, что любовь — высокая степень эмоционально-положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта (любовь к родине, к матери, к детям, к музыке и т. д.). В качестве родового понятия любовь включает (в зависимости от глубины, силы, предметной направленности) как симпатию, так и страсть. Такое понимание любви является более общим, касающимся и родительской любви, и других ее видов.

В «Философской энциклопедии» любовь определяется как «нравственно-эстетическое чувство, выражающееся в бескорыстном и самозабвенном стремлении к своему объекту. Специфическим содержанием этого чувства являются самоотдача, самоотверженность и возникающее на этой основе духовное взаимопроникновение. Индивидуальности с их духовными и природными различиями образуют в любви завершенное единство; дополняя друг друга, они выступают как единое целое. Нравственная природа любви выявляется в ее устремленности не просто на существо другого пола, но на вполне конкретного, единственного и неповторимого человека».

Фактически философская энциклопедия, по мнению С. Самыгина, пересказывает наукообразным языком легенду об андрогинах — первых людях, каждый из которых был одновременно мужчиной и женщиной. Андрогины были так совершенны, так сильны, умны и счастливы, что боги позавидовали полноте их существования и разрубили первых людей пополам. С тех пор эти половинки ищут друг друга по всему свету, чтобы вновь слиться в единое целое и обрести прежние силу и счастье.

Научные факты

Возрастные и гендерные различия были выявлены в ответах на предложение дополнить фразу: «Любовь — это…» Было замечено, что респонденты 13–14 лет, как правило, затруднялись дать какой-либо ответ. Наиболее часто встречающиеся ответы в группе 15–16 лет были следующие: «Любовь — это сложное чувство, не поддающееся описанию», «…радость для двоих и необходимость быть вместе». Интересным оказался тот факт, что 40 % девушек данной возрастной категории ответили, что любовь — это боль, самопожертвование. По-видимому, такая оценка любви связана с безответным чувством, которое характерно вообще для данного возраста, а для девушек особенно. Большинство же юношей отвечало, что любовь это взаимопонимание, нежность, «встреча двух сердец и слияние двух тел».

В возрастной группе 18–20 лет любовь понимается как доверие, взаимопонимание, уважение. Причем в ответах юношей данного возраста довольно часто отмечается, что любовь это еще и влечение, стихия и близость. Среди девушек распространена такая характеристика, как самоотдача. Подобная картина наблюдается и в возрастной группе от 21 до 23 лет.

Кущева М. с соавторами //по материалам Интернета

В «Словаре по этике» любовь определяется как «чувство, соответствующее общности и близости между людьми, основанное на их взаимной заинтересованности и склонности. При этом в проявления любви включаются как половая любовь, так и симпатия, дружба (в самом широком смысле — взаимоотношения людей в обществе, основанные на общности устремлений и интересов; положительное отношение человека к объекту познания и практической деятельности (любовь к природе, к истине, к жизни и т. п.)). В самом же

обобщенном, абстрактном смысле любовь понимается в этике и философии как такое отношение между людьми, когда один человек рассматривает другого как близкого, родственного самому себе и тем или иным образом отождествляет себя с ним: испытывает потребность к объединению и сближению, отождествляет с ним свои собственные интересы и устремления, добровольно физически и духовно отдает себя другому и стремится взаимно обладать им» (с. 168).

К. К. Платонов (1984) относит к любви и предпочтение человеком кого- или чего-либо. Он пишет даже об условно-рефлекторной любви.

К. Изард отмечает, что «Существует несколько разновидностей любви, однако меня не покидает ощущение, что все они имеют нечто общее в своей основе, нечто, благодаря чему каждая из них важна и значима для человека, нечто, что проходит красной нитью через все типы любви» (2000, с. 411). Я полагаю, что одними из основных признаков этого чувства, его «красными нитями», проходящими по всем видам любви, судя по данным ряда авторов (Bowlby, 1973; Ainswort, 1973; Hazan, Shaver, 1997), являются *сердечность* (*warmth*) и *привязанность* (*attachment*) к объекту любви. Сердечность проявляется в объятиях, поцелуях, ласкании, а привязанность — в устойчивой потребности в общении с данным человеком, в близости с ним. Хотя эти два параметра любви (присущие в какой-то степени и дружбе, и особенно влюбленности) взаимосвязаны, в то же время они функционируют автономно, что объясняется наличием для каждого из них различных нейрофизиологических систем.

Точка зрения

Унылая ученость не способна передать живой трепет любви, ее противоречивейшую сложность, ее тайну — то таинственное, что не поддается выражению словами. Или поддается, но гению литературы. «Любить, — писал Л. Н. Толстой, — значит жить жизнью того, кого любишь».

Аристотель говорил по этому поводу так: «Любить — значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать притом не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться по возможности доставить ему это благо». А Стендаль так говорит о любви: «Любовь — это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья».

Самыгин С.

Очевидно, что быть привязанным ко всем людям невозможно, поэтому *любовь — это интимная привязанность, обладающая большой силой,* настолько большой, что утрата объекта этой привязанности кажется человеку невосполнимой, а его существование после этой утраты — бессмысленным. С этой точки зрения «любовь» учителя к учащимся, врача к больным — это в большинстве случаев не более чем декларируемая абстракция, отражающая проявление интереса, эмпатии, уважения личности, но не привязанности. Ведь привязанность — это чувство *близости* [устойчивое. — *Е. И.*], основанное на преданности, симпатии к кому- или чему-нибудь (Ожегов, 1975).

3. Рубин (1973) из Мичиганского университета (США) в результате исследований счастливых и несчастливых в любви пар выявил три основных компонента половой любви — это привязанность, забота и интимность (доверие).

Привязанность — это желание физического присутствия рядом любимого человека и готовность получать/проявлять эмоциональную поддержку.

Забота — это беспокойство и действия по обеспечению благополучия другого.

Интимность — близкие, доверительные отношения с человеком, когда каждый в паре не только без опасения делится с другим своими переживаниями, мыслями, идеями, но и с уверенностью быть понятым и поддержанным. Основываясь на трех значимых компонентах, 3. Рубин разработал диагностическую «Шкалу любви» (см. приложение).

Девис и Тодд (Davis, Todd, 1982) понимают любовь как дружбу, осложненную

страстью (завороженностью, исключительностью и особым типом сексуального удовлетворения).

Типы привязанности влияют на длительность взаимоотношений партнеров: при безопасном типе отношения продолжаются почти в два раза дольше (10,02 года), чем при избегающем (5,97 года) и тревожно-амбивалентном (4,86 года) типах (Shaver et al., 1988).

Точка зрения

Моя интерпретация природы любви противоположна тем мифическим представлениям, следуя которым в любви видят стихийное, животное начало, вынашиваемое в темных глубинах человеческой личности и которое ею овладевает, не давая выхода высоким порывам духа и тонким движениям души. Отмечу, что любовь является чем угодно, только не природной силой. Любовь — это не столько инстинкт, сколько творчество, к животному началу в человеке отношения не имеющее. Для дикаря она не существует, древний китаец и древний индус о ней не знают, грек эпохи Перикла едва догадывается о ее существовании.

Подобно тому как мы отличаем любовь от сексуального клокотания и от «страсти», мы отделили бы ее и от других ее двойников, например от «привязанности». В «привязанности», и прежде всего в самой классической ее форме — материнской любви, два человека испытывают друг к другу взаимную симпатию и нежность, ощущают близость, но ни очарованности, ни самозабвенности при этом также не будет. Каждый из них живет в себе, не пульсируя в другом, испуская в направлении другого едва уловимые флюиды умиления, доброжелательности, ободрения.

Надеюсь, мне удалось чуть прояснить (на большее не рассчитываю) следующий тезис: если нас интересует природа любви, то для начала надо избавиться от наивного представления о ней как об одержимости, отложного представления, что все или почти все способны на это чувство, которым охвачено множество людей во всех концах земли, в любую эпоху, без различия расы и происхождения. Приведенные выше аргументы призваны доказать, что на самом деле любовь встречается не так уж часто, если, конечно, не принимать за нее то, что ею не является. Более того, не будет большим преувеличением сказать, что любовь — это весьма редкое явление, это чувство, на которое способны очень немногие; в сущности, это некий дар, которым наделены некоторые души, талант, который обычно проявляется наряду с другими талантами, но иногда ему ничто не сопутствует.

Ортега-и-Гассет, испанский философ

Имеются и другие крайние взгляды на любовь. П. В. Симонов (1966), правильно утверждая, что любовь — это не эмоция и что в зависимости от обстоятельств она порождает разные эмоции, без всяких серьезных оснований свел ее к потребности. «Любовь — это разновидность потребности, потребности очень сложной, сформированной влияниями социальной среды, этикой и мировоззрениями данного общества», — пишет он (с. 10). Не относя любовь к чувствам, своим утверждением, что «любовь неправомерно относить к разряду эмоций» (там же), он дает основание полагать об исключении им этого чувства вообще из эмоциональной сферы человека. Конечно и влечение, и привязанность, являются потребностью, но сводить любовь только к последней — значит сильно упростить этот феномен.

Женщина знает смысл любви, а мужчина — ее цену.

Марти Ларни, финский писатель

1.2. Теории любви

В психологии существуют различные подходы к осмыслению феномена любви. Каждый подход имеет свои сильные и слабые стороны.

Биологизаторские теории ориентируются на поиск объективно существующей, материальной основы любви и на рассмотрение феномена любви в контексте эволюции человечества. Очевидными недостатками этих теорий являются отрицание собственно психологического аспекта любви и рассмотрение ее как эпифеномена, надстроенного над физиологическими процессами.

Бихевиористский и *необихевиористский подходы* игнорируют субъект-субъектную природу близких отношений, не учитывают влияния социального контекста; модели любви, разработанные в рамках этих подходов, соответствуют американской культуре и рыночным отношениям, в которых ведется счет вознаграждениям и издержкам, и не могут быть распространены на другие типы культур.

Психодинамические теории любви в историческом плане впервые сделали любовь предметом психологического анализа, осветили влияние переживаний детства и родителей на формирование способности любить и быть любимым, выделили бессознательный компонент любви и отметили роль бессознательного в любовных отношениях, разработали методы терапии в области психологии любви. Ограниченность этого подхода связана с опорой в построении теории в основном на клинический материал, с переоценкой роли бессознательного и детства в развитии любовных отношений.

Гештальттеории любви преимущественно ориентированы на решение проблем клиента в сфере партнерских отношений и не имеют развернутой теоретической модели любви. Основные теоретические положения гештальтпсихологии просто переносятся в область психологии любви.

Когнитивные теории хорошо объясняют феномены изменения восприятия мира, себя и партнера влюбленным человеком, описывают влияние когнитивных стилей на формирование близких отношений. Однако эти теории, переоценивая когнитивную сферу личности, недооценивают эмоционально-волевую и дают в силу этого односторонний анализ природы любви.

Социально-психологические теории любви, акцентируя внимание на типах и стадиях любви, во многом остаются чисто формальными, а проведенные социально-психологические исследования направлены на изучение отдельных аспектов любви и не способны дать целостного понимания этого феномена. Так, теория Л. Я. Гозмана, включающая ряд социально-психологических исследований, лишь вписывает любовь как аттракцию[5] в социальный контекст.

Гуманистические теории любви ориентированы на человека, верят в его возможности, однако носят чисто гипотетический, философско-описательный характер.

Первые попытки определить стержневые характеристики (компоненты) любви с помощью факторного анализа привели к выделению двух: 1) эмоциональная поддержка объекта любви и 2) толерантность к его недостаткам и требованиям (Swensen, Gilner, 1964). 3. Рубин (Rubin, 1970) включил в любовь заботу, потребность и доверие к другому. Однако эти составляющие присущи и дружбе. Динер и Пышчинский (Diener, Pyszczynski, 1978) упростили любовь до высокой симпатии и сексуального влечения, а Педерсен и Шумейкер (Pederson, Shoemaker, 1993) понимают любовь как пятикомпонентное явление, в которое входят: 1) *совместность* — активность, осуществляемая только с романтическим партнером; 2) *выражение* — вербальное и невербальное выражение (проявление) склонности и привязанности; 3) *намерение* и *коммуникация* — осознание проблем партнера по любви и способность обсуждать и решать эти проблемы; 4) *романтичность* — наличие идеализированных установок по отношению к любовным взаимоотношениям,

[5] Аттракция (привлекать, притягивать) — понятие, обозначающее возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого, формирование привязанности, симпатии.

подчеркивающих волнение в присутствии любимого человека; 5) *сензитивность* и *спонтанность* — готовность отвечать на спонтанные желания партнера.

> Ангелы зовут это небесной отрадой, черти — адской мукой, а люди — любовью.
>
> ***Гэнрих Гэйне***

Р. Стернберг (Sternberg, 1986) разработал трехкомпонентную теорию любви. Первая составляющая любви — *интимность, чувство близости,* проявляемое в любовных отношениях. Любящие чувствуют себя связанными друг с другом. Близость имеет несколько проявлений: радость по поводу того, что любимый человек рядом; наличие желания сделать жизнь любимого человека лучше; желание оказать помощь в трудную минуту и надежда на то, что у любимого человека тоже имеется такое желание; обмен мыслями и чувствами; наличие общих интересов.

Традиционные способы ухаживания могут помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами. Близость может разрушаться негативными чувствами (раздражением, гневом), возникающими во время ссор по пустякам, а также страхом быть отвергнутым.

Вторая составляющая любви — *страсть.* Она приводит к физическому влечению и к сексуальному поведению в отношениях. Хотя половые отношения здесь важны, но они не являются единственным видом потребностей. Сохраняется потребность в самоуважении, потребность получить поддержку в трудную минуту.

Между интимностью и страстью соотношения неоднозначные: иногда близость вызывает страсть, в других случаях страсть предшествует близости. Бывает и так, что страсть не сопровождается близостью, а близость — страстью. Важно при этом не путать влечение к противоположному полу с половым влечением.

Ортега-и-Гассет считает, что страсть — это не высшее проявление любовного порыва, а, наоборот, его проявление в самых заурядных душах. В ней нет, точнее, не должно быть ни очарованности, ни самозабвенности. В крайних случаях любви-страсти страсть непомерна, а любовь попросту отсутствует.

Третья составляющая любви — *решение-обязательство (ответственность*). Она имеет кратковременный и долговременный аспекты. Кратковременный аспект отражается в решении о том, что конкретный человек полюбил другого, долговременный аспект — в обязательстве сохранять эту любовь («клятва в любви до гроба»).

И эта составляющая неоднозначно соотносится с двумя предыдущими. Чтобы продемонстрировать возможные комбинации, Р. Стернберг разработал систематику любовных отношений (табл. 1.1).

Таблица 1.1. Систематика видов любви Р. Стернберга

Вид любви	Интимность	Страсть	Решение-обязательство
Симпатия	+	–	–
Страстная любовь	–	+	–
Придуманная любовь	–	–	+
Романтическая любовь	+	+	–
Любовь-товарищество	+	–	+
Слепая любовь	–	+	+
Совершенная любовь	+	+	+

Примечание: + компонент присутствует, — компонент отсутствует.

Эти виды любви представляют собой предельные случаи. Большинство реальных любовных отношений попадает в промежутки между этими категориями, поскольку разные

компоненты любви континуальны, а не дискретны.

Другой подход к составляющим любви имеется у Р. Хаттиса (Hattis, 1969). Он выделил шесть факторов: уважение, положительные чувства по отношению к партнеру, эротические чувства, потребность в положительном отношении со стороны партнера, чувство близости и интимности, чувство враждебности (из-за возникающих время от времени размолвок и ссор).

1.3. Различное отношение к феномену любви

С давних времен в литературе, а теперь киноискусстве, на телевидении постоянно проповедуются идеи о том, что романтическая любовь — это единственное, что имеет значение в жизни человека. Вот что писал много веков назад Омар Хайям:

Чье сердце не горит любовью страстной к милой, —
Без утешения влачит свой век унылый.
Дни, проведенные без радостей любви,
Считаю тяготой ненужной и постылой.

Однако отношение к любви у великих умов разное. Для одних любовь — бесценный дар для человека: «Только любовь делает человека самим собой», — писал Платон, а И. Гете полагал, что счастлив лишь тот, кем владеет любовь.

В душе померк бы день и тьма настала б вновь,
Когда бы из нее изгнали мы любовь.

Мольер

Любовь — это самая интимная точка соединения природы и разума, это единственное звено, где природа вторгается в разум, она, стало быть, есть превосходнейшее среди всего природного.

Г. Фихте

Для других же любовь — отрицательное явление: «Любовь — заболевание, вроде наваждения, похожа на меланхолию» (Авиценна), «Любовь часто отнимает разум у того, кто его имеет» (Д. Дидро), «Когда мы любим, мы теряем зренье» (Лопе де Вега).

Неудивительно, что это двойственное отношение, проповедуемое на протяжении многих веков философами и писателями, проникло и в массовое сознание.

В конце XIX в. была издана небольшая книжка: «Любовь конца века». Составители ее предложили многим писателям, художникам, ученым и артистам высказаться о любви. Вот подборка этих высказываний, приведенная философом и публицистом М. О. Меньшиковым (1899).

«Любовь так же велика и таинственна, как смерть», — заявляет один поэт, адвокат и критик. «Любовь — царица мира! Она все», — восклицает один актер. «На свете одна любовь сама по себе, an und fur sich, — все остальное только для нее», — пишет один редактор и беллетрист. «Любовь это тот центр, то солнце, вокруг которого теснятся все побуждения человеческой души, все проявления человеческой воли», — заявляет другой писатель. «Что такое любовь? — захлебывается от восторга один автор исторических романов, седой и древний старец. — Для полноты этого ответа недостаточно исчерпать все лексикальное богатство всех языков, наречий, подречий и говоров всего мира. Любовь — это мировой закон, такой же неизменный и непостижимый, как закон мирового тяготения… Любовь это основной закон жизни, дыхания всего живущего» и пр. и пр. Один старый газетный критик коротко, но внушительно заявляет: «Я признаю любовь силою, равною теплу, свету, электричеству». Видите ли, даже не подобною силе, а равною! «Любовь, как инстинкт, единственный фактор жизни», — кричит одна пожилая беллетристка, а старый

профессор истории и публицист впадает просто в какие-то конвульсии восторга, в какой-то бред о любви, который я даже и разобрать не в состоянии.

Всех правильнее отнесся к любви один талантливый русский фельетонист. «В жизни каждого из нас, — говорит он, — любовь играет самую незначительную роль, и то в ранней молодости… Но в разговорах, в условной лжи нашего существования, в области “нас возвышающего обмана” это по-прежнему великое, значительное и чуть-чуть не святое дело. Для того чтобы поддерживать обман и сгущать туман нашего сознания, существуют целые и многочисленные организации. Одни этот отживший вздор, который едва ли тысячного из нас сбил с пути или на путь направил, перелагают в стихи и прозу; другие облекают его в яркие краски; третьи — в музыкальные звуки; четвертые изображают на сцене; пятые разжигают критическим анализом и пр. Все это искусства, которые кормятся около любви, а все они в общей сложности не составляют для нас того, чем была любовь в доброе старое время, — искусства жизни».

Мало что изменилось и в наше время. При опросе, проведенном студенческим журналом, более половины студенток пожелали страстной любви. В своей статье в журнале «Семейная жизнь» Пол Попено описывает, что большинство людей думает о романтической любви: «Любовь — это непостижимое наваждение, что приходит ниоткуда и сразу полностью овладевает тобой, как корь. Ты узнаешь ее интуитивно. Если это настоящее чувство, тебе не придется долго гадать. Ты разглядишь ее, без сомнений. Любовь настолько важна, что ты должен отказаться от всего ради нее. Мужчине простительно бросить жену ради любви, женщине простительно оставить дом и детей, королю — трон. Она приходит совершенно неожиданно, и ты ничего не можешь поделать. Она не подвластна человеку».

Однако, как это ни покажется странным, имеется не так уж мало противников романтической и половой любви. Еще в XIX столетии за рубежом и в России среди писателей, журналистов, философов разгорелась бурная дискуссия о том, следует ли превозносить любовь, как это делается в литературных произведениях.

Английский философ Бэкон ставит любовь наряду с самой гнусной страстью — завистью, говоря, что, подобно зависти, «любовь повергает человека в бессилие». Любовь представляет самый обыкновенный предмет комедий, а иногда даже и трагедий, но она причиняет много бедствий в обыкновенной жизни, в которой играет роль то сирены, то фурии.

Немецкий философ Шопенгауэр писал о любви: «Она захватывает в свои сети всю молодую часть человеческого рода, составляет часто последнюю цель всех человеческих стремлений, вредно влияет на важнейшие дела, прерывает самые серьезные занятия, вводит иногда в заблуждение величайшие умы, смело и бесцеремонно вторгается со своими мелочами в советы государственных людей и кабинеты ученых, пробирается в виде локонов и любовных записочек в министерские портфели и рукописи философов, служит ежедневно причиной мерзких и запутанных тяжб, разрушает самые дорогие отношения, разрывает самые прочные связи, нередко губит целые состояния и карьеры, делает честных и добрых людей бессовестными и жестокими, одним словом, она всюду является демоном, производящим гибель и разрушение».

> Я отрицаю то царственное место, которое дают любви в жизни, и отрицаю ее самодержавную власть.
>
> ***Герцен А. И.***

Об этом же писал М. О. Меньшиков (1899): «Если вспомнить, какое бесчисленное множество людей — все молодое человечество — страдает явно — и еще более тайно — от этой страсти, если вспомнить глубокое расстройство всех жизненных отношений влюбленных, расстройство дел, полное забвение ими нравственного долга, забвение всего на свете ради столь мимолетного счастья, которое почти всегда оказывается призраком, если вспомнить все эти жгучие страдания, невольно охватит глубокая жалость к жертвам и вырвется вопрос: да что же такое любовь? И отчего она так жестока? И неужели нельзя

облегчить никакими средствами — если не теперешнему, то хоть будущим поколениям — эту страшную тиранию?»

И в наше время среди ученых имеются расхождения во взгляде на феномен любви. Например, Л. Каслер (Casler, 1973) говорит, что любовь — это свидетельство слабости и несовершенства человека. Он отмечает три причины, заставляющие одного человека полюбить другого. Во-первых, это потребность в подтверждении своих установок и знаний о мире. Любимый человек служит источником их валидизации. Во-вторых, любовь дает возможность удовлетворять сексуальную потребность, не испытывая при этом стыда. В-третьих, является конформной реакцией по отношению к нормам общества. Среди эмоций, сопровождающих чувство любви, главенствующую роль занимает страх потерять источник удовлетворения своих потребностей. Поэтому влюбленность делает человека несвободным, тревожным, мешает развитию человека как личности. Влюбленный человек относится к объекту своей страсти амбивалентно: с одной стороны, он испытывает к нему позитивные эмоции как к источнику жизненно важных благ, а с другой — ненавидит его, потому что он зависим от него. Действительно свободный человек, считает Л. Каслер, тот, кто не испытывает чувства любви.

> Поистине, любовь стала настолько внутренне противоречивым явлением, что некоторые исследователи семейной жизни пришли к заключению, что любовь — это просто название способа подчинения более сильными членами семьи более слабых. Рональд Лэинг попросту утверждает, что любовь является прикрытием для насилия.
>
> Роберт А. Джонсон в своей книге «Мы. Глубинные аспекты романтической любви» высказал такое мнение: «Любовь уже превращена в религию. Человеческая любовь настолько омрачена чрезмерными страданиями и переживаниями романтизма, что мы лишаемся возможности относиться к ней так, как она того заслуживает».
>
> О том, до какого абсурда современная культура довела понятие «любовь», обозначает Ролло Мэй в книге «Любовь и воля»: «Любви как средству решения житейских проблем придается такое большое значение, что самоуважение человека зависит от того, обрел он ее или нет. Люди, которым кажется, что они нашли ее, готовы лопнуть от самодовольства, уверенные в том, что располагают неопровержимым доказательством своего спасения, подобно тому как кальвинисты считали богатство зримым свидетельством своей принадлежности к избранным. Те же, кому не удалось обрести любовь, не просто считают себя в большей или меньшей степени обездоленными, но утрачивают самоуважение, а это влечет за собой более глубокие и опасные последствия».
>
> С любовными перегибами человечество уже сталкивалось. Тысячу лет назад, в конце первой эры, это любовное чувство вспыхнуло как эпидемия, захлестнуло всю арабскую поэзию, проникло в искусство Персии, Средней Азии, трубадуров. «Любовь-манию» открыли человечеству арабы с их горячими чувствами и фанатическим сгущением всех сил души в узкий пучок. «Я из племени Бен Азра, полюбив, мы умираем» — так отпечаталась в поэзии эта фанатическая любовь. Испытав ее, любящий становится меджнуном — безумцем и почти буквально — а то и буквально — теряет рассудок.
>
> ***Литвак М. Е.***

Другая точка зрения на любовь имеется у А. Маслоу. Любовь здорового человека характеризуется отсутствием тревожности, ощущением полной безопасности и психологического комфорта. Удовлетворенность психологической и сексуальной сторонами отношений у любовных партнеров с годами не уменьшается, а возрастает. Партнеры испытывают постоянно растущий интерес друг к другу, у них нет искажения восприятия, свойственного романтической любви. Трезвая оценка партнера сочетается у них с осознанием его недостатков и полным принятием его таким, каков он есть, что и обеспечивает психологический комфорт. Партнеры редко употребляют слово «любовь» для

характеристики своих отношений. Но при этом испытывают большое удовлетворение от секса друг с другом. Они не изменяют друг другу, их отношения равноправны, без деления на мужские и женские роли.

Как и во многом другом у А. Маслоу, это описание любви — скорее идеал, так как эти характеристики любви были получены им на нерепрезентативной выборке самоактуализировавшихся личностей. И все же большинство людей признают: любовные переживания обогатили их духовно и эмоционально. Когда группе взрослых, несомненно обладающих опытом любовных отношений, предложили ответить на вопрос, счастливее или несчастливее они стали, испытав любовь, три четверти признались, что стали счастливее. Остальные ясно определить свое отношение не могли.

По данным Ю. Щербатых (2002), на вопрос анкеты «Сильная любовь — это награда или наказание?» большинство студентов (62 %) ответили «награда», 23 % — «наказание», 15 % — «и то и другое». Таким образом, в основном опрошенные считают, что любовь приносит людям большей частью положительные эмоции, и тем не менее почти четверть признает за этим чувством способность приносить несчастье, а одна шестая часть студентов оценивает любовь как «коктейль» из положительных и отрицательных эмоций.

> Сорок семь процентов россиян предпочитают быть объектом любви, нежели дарить ее. И сильный, и слабый пол в большинстве своем признаются, что гораздо важнее ощущать, что тебя любят, чем страдать самому. Однако потребность чувствовать себя объектом привязанности сильнее у женщин: 53 % представительниц прекрасного пола считают, что «может, это и эгоистично, но страдать от неразделенной любви куда хуже», и дело не только в эгоизме — они убеждены, что «когда человек чувствует любовь от окружающих, он раскрывается полностью, а это дает ему возможность реализовать себя». Мужчины же (41 %) мотивируют свое желание быть любимыми по-другому: они боятся разочарований и предпочитают быть объектом страсти, нежели мучиться от неразделенной любви.
>
> «Это так здорово — испытывать любовь самому!» — считают 31 % опрошенных. Прекрасное чувство окрыляет и волнует кровь. Тридцать четыре процента мужчин готовы дарить свою любовь, но не могут удержаться от замечаний: «Неплохо бы еще верить, что тебя тоже любят». Комментарии женщин более жертвенны: «Любовь — свет, который открывает дорогу, жизнь. Любовь не ради себя, а ради любимого, любимых. Это невероятное счастье». Но вот процент женщин, согласных на такую любовь, все-таки меньше: только 28 % представительниц прекрасного пола выбрали фразу: «Для меня важнее самому испытывать любовь» как вариант своего ответа.
>
> ***Поздняков В. А. Психология любви // По материалам Интернета (сайт психолога об искусстве любви). 2004***

Не случайно поэтому при опросах различных групп любовь называют среди наиболее значимых для человека терминальных ценностей, причем у девушек и юношей она стоит соответственно на первом и втором месте, отходя на более дальние позиции у взрослых обоего пола (А. А. Игнатьева, 2001). Как показано в исследованиях ряда авторов (Ч. А. Шакеева, 1996; Е. Ф. Рыбалко, Н. Г. Крогиус, 1998; А. И. Пеньков, 2000), любовь занимает средние места в структуре терминальных ценностей взрослых молодых людей, а по данным Т. В. Андреевой (1998), в ценностях мужчин любовь занимает четвертое место, а в женских ценностях — даже шестое.

Причина этого, как писал Э. Фромм, в огромных количествах «ширпотребных фильмов» о счастливой и несчастливой любви, а также в «низкопробных песенках» о любви, в демонстрировании поверхностного и легковесного отношения к любви. Хотя публика до предела насыщена информацией «вроде бы о любви», мало кто имеет представление о «настоящей любви», не умея ее отличить от «любви фальшивой». Ныне на Западе считается «модной» любовь в истоке — внезапно нахлынувшее чувство, эмоциональная спонтанность, необузданная страсть, чаще всего исключающие ответственность, человеческую серьезность,

духовно-нравственное родство и взаимопонимание между партнерами. Несмотря на то что все горят «страстным желанием любви», практически в обществе потребления «почти все считается более важным, чем любовь: успех, престиж, деньги, власть; вся энергия тратится на достижение этих целей, и почти ничего не делается для того, чтобы научиться искусству любви».

Что же мешает людям жить в любви, иметь счастье в супружеских отношениях? Б. Рассел (1929) писал по этому поводу: «В современном мире существуют в каком-то смысле враждебные отношения между религией и любовью. Я не считаю их непреодолимыми; просто они обусловлены тем фактом, что христианская религия — в отличие от некоторых других — упорно поддерживает аскетизм <…> Сознание греховности [половой] любви, даже любви супружеской, приобретенное в процессе традиционного воспитания, подсознательно сохраняется как у мужчин, так и у женщин; оно наблюдается и у тех, кто имеет свободные от предрассудков убеждения, точно так же, как и у тех, кто придерживается традиционных взглядов. Последствия этого отношения к любви различны: у мужчин это выражается в том, что их любовные усилия (love-making) носят грубый и неприятный характер, поскольку они не способны сказать слова нежности и тем поддержать чувство женщины, ни должным образом прийти к последнему мгновению, которое так важно для получения женщиной удовольствия от полового акта. Более того, они часто и не осознают, что женщине необходимо получать удовольствие и что если этого не происходит, то в этом виновата не она, а ее партнер. В то же время у части женщин, получивших традиционное воспитание, наблюдаются холодность и большая сдержанность и нежелание перейти к физической близости. Искусный любовник, наверное, может побороть эти недостатки, но мужчина, который восхищается ими как признаками честной женщины, на это неспособен, так что в результате многолетние брачные отношения остаются очень сдержанными и более или менее формальными. Наши дедушки никогда не видели своих жен обнаженными, и их жены пришли бы в ужас от одной лишь мысли об этом. Такое отношение гораздо чаще встречается, чем можно подумать. Даже у тех, кто преодолел эти недостатки, кое-что сохранилось от старой сдержанности <…> Но в современном мире у любви есть враг гораздо более опасный, чем религия, для которого евангелием являются работа и экономический успех. Часто можно услышать, особенно в Америке, что любовь не должна мешать карьере, и если она кому-то мешает, то этот человек глупец. Однако здесь, как и в других вопросах, необходимо стремиться к достижению равновесия. Было бы глупо, хотя в некоторых случаях это может показаться героическим поступком, полностью пожертвовать карьерой ради любви; но было бы не менее глупо — и в этом нет ничего героического — полностью пожертвовать любовью ради карьеры. Тем не менее такое случается — и при том неизбежно — в обществе, организованном на принципе всеобщей погони за деньгами. Посмотрите на жизнь обычного бизнесмена, например в Америке. Сразу после окончания юности все его мысли и вся его энергия устремлены на достижение финансового успеха. Пока он еще молод, он удовлетворяет свои половые потребности, посещая время от времени проституток; наконец он женится, но все его интересы лежат в другой плоскости, чем интересы его жены, и между ними никогда не возникают по-настоящему интимные отношения. Он, усталый, поздно приходит домой из своего офиса; рано утром, когда жена еще спит, уезжает на работу; в воскресенье он играет в гольф, чтобы быть физически крепким, так как это необходимо, чтобы успешно делать деньги. Все, что интересует его жену, кажется ему таким женским, что он не хочет разделять ее интересы, хотя в принципе одобряет их. Для незаконной любви у него просто нет времени — впрочем, как и для законной, — и он лишь во время деловых поездок иногда посещает проституток. Его жена остается сексуально холодной, и это ничуть не удивительно, поскольку он никогда не ухаживает за ней. Подсознательно он все время живет с чувством неудовлетворенности, но не знает, откуда оно у него. Он забывает об этом чувстве во время работы или же когда с садистским вниманием следит за боксерским матчем или принимает участие в кампании преследования левых радикалов. Его жена, которая тоже испытывает чувство

неудовлетворенности, борется со скукой, поддерживая второсортную культуру; оставаясь верной своему мужу, она участвует в преследовании тех, кто живет благородно и духовно свободным».

По мнению Б. Рассела, есть еще одно психологическое обстоятельство, препятствующее полному развитию любовного чувства в современном мире, — страх потерять целостность своей индивидуальности. Это, конечно, глупо, но — увы! — очень современно. Индивидуальность не есть нечто такое, что ценно само по себе, потому что она постоянно обновляется благодаря контактам с миром и уже в силу этого не может сохранять целостность и замкнутость. Индивидуальность, которая замкнулась бы в самой себе, как в стеклянной клетке, скоро зачахла бы; в то время как индивидуальность, все более и более вовлекаемая в контакты с людьми, становится все богаче и богаче. Любовь дает огромные возможности плодотворного общения индивида с остальным миром.

1.4. Возрастные особенности отношения к любви

Люди молодого и среднего возраста воспринимают любовь и ведут себя в отношении любви по-разному (М. Г. Зибзибадзе, 2011). Молодые считают любовь более важной стороной жизни, чем люди среднего возраста, и склонны полностью погружаться в любовь (влюбленность); у людей среднего возраста любовь более зрелая, основана на дружбе и предполагает гармоничные отношения. Для них ощущение любви со стороны партнера важнее, чем для молодых.

> С возрастом потребность быть любимым уступает место желанию испытывать любовь самому. Сорок три процента респондентов старше 50 лет мечтают дарить любовь окружающим и только 34 % — быть объектом чьей-то любви. «Не бойся, если вдруг тебя разлюбят. Куда страшней, когда разлюбишь ты», — цитируют песню Марка Бернеса представители старшего поколения. С возрастом приходят мудрость и понимание, что необходимо «дарить любовь людям, чтобы они испытывали такие же чувства по отношению к другим людям. И тогда, может, мир станет хоть чуточку добрее!» Двадцать два процента россиян затруднились ответить на поставленный вопрос. Они считают, что в отношениях важна гармония и взаимность, а односторонняя любовь — это удел несчастных людей.
>
> ***Поздняков В. А. Психология любви // По материалам Интернета (сайт психолога об искусстве любви). 2004***

Молодые отмечают, что готовы жертвовать собой ради любви, тогда как представители среднего возраста отрицают такую жертвенность. Для молодых в большей степени характерна неуверенная позиция в романтических отношениях, чем для людей среднего возраста. Последние же ориентированы на любовь-дружбу, основанную на долгом привыкании друг к другу. Общим для тех и других является мнение, что женщина не может быть инициатором любовных отношений и занимать в них лидирующую позицию.

> Кларк и ее коллеги предположили, что любовные отношения по своей природе могут быть либо обменными (exchange relationship), либо коммунальными (communal relationship) (Clark, Mills, 1979). Партнеры, состоящие в обменных отношениях, учитывают все связанные с ними издержки и выгоды, поэтому в основе этих отношений лежат принципы социального обмена. В таких отношениях хороший поступок одного партнера должен быть вознагражден другим партнером и ведется строгий количественный учет того, кто и что делает. Коммунальные отношения качественно отличаются от обменных. Главное место в этих отношениях занимает не «бухгалтерия» социального обмена и не вознаграждения и издержки, а потребности партнера. Поэтому эта форма отношений требует большего самопожертвования. Вы делаете что-то для любимого человека, не

> ожидая, что за вашим поступком обязательно должно последовать вознаграждение. Хотя в коммунальных отношениях тоже может происходить обмен взаимными услугами. Эти два типа отношений отличаются скорее своими правилами, чем фактическими выгодами, которые они дают партнерам (Clark, Mills, 1979).
>
> ***Фернхем А., Хейн вен П. 2001. С. 152***

Особенности отношения к любви субъектов разного юношеского возраста (старшеклассники и студенты) были изучены Е. Вараскиной и Л. Деминой[6].

Контент-анализ ответов на вопрос: «Зачем мужчина и женщина любят друг друга?» позволил им выделить пять наиболее важных функций любви с точки зрения современной молодежи: любовь позволяет «обрести близкого человека и не быть одиноким», дает «ощущение счастья», учит «отдавать и получать заботу, понимание, нежность, поддержку, доверие», является основой «создания семьи и рождения детей», наконец, любовь ощущается молодежью как ценная сама по себе: «мы любим, чтобы любить». Для женской ментальности эти пять категорий являются основными как в школьные, так и в студенческие годы, меняется только их иерархия. Так, в школьные годы на первом плане была потребность иметь близкого человека, а в студенческие самым важным стало умение получать и отдавать в любви. У молодых людей в студенчестве потеряла свою значимость категория, которая была на четвертом месте в школьные годы, — «любить, чтобы было весело, не было скучно». Повысился рейтинг категорий «делать любимого человека счастливым, отдавать заботу, поддержку, понимание» и «любить, чтобы испытывать любовь», но вместе с тем снизилось значение любви для создания семьи.

Анализ результатов психосемантического дифференциала позволил авторам выделить три вида любви для женской ментальности.

Счастливая любовь — ориентирована на «чувство Мы» в отношениях, в ней девушки хотят получать нежность и поддержку от мужчины и сами стремятся делать его счастливым, уважать и заботиться о нем. Они чувствуют себя нужными, а свою жизнь считают полной смысла. Счастливая любовь рассматривается как основа создания семьи и рождения детей. Такие отношения не предполагают ревности, измен, легкого разрыва отношений, игры в любовь, власти над партнером или любви от скуки. Однако в подобных отношениях слишком мало свободы для творчества и самореализации. Именно счастливая любовь максимально соответствует смыслу любви для девушек в данном возрасте.

Любовь как у всех — в такие отношения, по мнению девушек, женщины вступают от страха быть одинокой.

Любовь ради секса — позволяет иметь власть над партнером, может быть средством улучшения материального положения и социального статуса, не предполагает сильных переживаний и страданий от любви.

Последние два вида любви выделяются на основе анализа социального опыта и не входят для девушек в смысл любви. Поскольку смыслообразующей моделью любви является только счастливая любовь, то можно констатировать, что смысл любви для девушек в данном возрасте практически не меняется.

Представления молодых людей, напротив, резко меняются в период студенчества. Если в школьном возрасте выделяются три вида любви: счастливая любовь, творческая любовь и секс, то в студенческом — это любовь-власть, любовь как у всех и любовь-самоотдача. В школьные годы все три вида любви ассоциируются с собственным пониманием любви школьниками (счастливая любовь). Это любовь, в которой царит «чувство Мы», в которой молодые люди готовы много отдавать и так же много получать, которая делает людей счастливыми, а жизнь — полной смысла. В студенчестве смысл любви для молодых людей опирается на вариант любви-самоотдачи. В таких отношениях молодые люди стремятся сделать женщину счастливой, ориентируются на «чувство Мы» в отношениях, чувствуют

---

[6] См.: www.lyubi.ru/psylllphp

свою жизнь осмысленной, не признают измен, легкого разрыва отношений и любви ради секса. Таким образом, сексуальные отношения в данном возрасте по-новому включаются в понимание любви: критерием настоящей любви становится готовность отказаться от быстрых сексуальных отношений и в первую очередь сделать женщину счастливой.

У девушек и молодых людей, отмечают Е. Вараскина и Л. Демина, в школьные годы существует общая модель счастливой любви, что, безусловно, полезно для построения гармоничных отношений, однако эта модель сильно идеализирована. От такой любви школьники ждут только ощущения счастья и смысла жизни, исключая возможность в таких отношениях ревности, легкого разрыва отношений, измены, любви от скуки, власти или корысти в любви. Интересно, что молодые люди уже в школьные годы ощущают недостижимость этого идеала: по их представлениям, мужчина в таких отношениях не только «любит, чтобы быть счастливым», но и «страдает, любя эту женщину». Для девушек эта модель отношений остается значимой и в студенческие годы; сохраняется идеализация любви и близких отношений. У молодых людей в период студенчества происходит резкая смена представлений о любви, при этом разрушается прежняя модель счастливой любви.

Следующей проблемной установкой является противопоставление любви ради творчества и самосовершенствования и любви, предполагающей создание семьи, в сознании старшеклассников и девушек-студенток и незначимость творчества и самосовершенствования в любви для юношей-студентов. Еще одна проблема — разрушение связи любви с созданием семьи в сознании юношей-студентов.

Наконец, важной проблемной зоной в представлениях о любви является связь любви с сексуальными отношениями. Молодые люди в школьные годы выделяют сексуальные отношения как отдельный значимый вид отношений между полами, не связывая их ни с какими смыслами любви. В период студенчества происходит интеграция сексуальных отношений и понимания любви, но через отрицание: критерием любви для молодых людей становится готовность отказаться от быстрых сексуальных отношений и в первую очередь «делать девушку счастливой, уважать и заботиться о ней». Девушки в школьные и студенческие годы соединяют сексуальные отношения и любовь лишь в модели поведения роковой женщины, любящей ради секса, которая имеет власть над партнером, для того чтобы улучшить материальное положение и социальный статус, играющей в любовь, при этом не испытывая никаких страданий от любви.

1.5. Стадии любви

Как показали американские психологи, человек проходит через три стадии, присущие любви: вожделение, страстное увлечение и привязанность[7]. Причем каждая из этих стадий может оказаться последней.

Первая стадия — вожделение, напрямую связана с сексуальным возбуждением, с потребностью организма в сексе. Длится она может от нескольких часов до нескольких дней — пока не сменится гормональный фон, пока организм не «насытит» свою сексуальную жажду.

Многие молодые люди, не достигшие еще сознательной стадии выбора одного постоянного партнера, застревают на первом этапе, не стремясь к остальным двум. Если на этом этапе партнеры не разошлись и довольны друг другом, то наступает вторая стадия любви — страстное увлечение. «Весь мир разделен для меня на две половины, — говорит Андрей Болконский, который любит Наташу. — Одна — она, и там все счастье, надежда, свет; другая половина — все, где ее нет, там все уныние и темнота».

---

[7] Существует, впрочем, и другая точка зрения: влюбленность — это не первый этап любви, а самостоятельное чувство, поскольку влюбленностей, не переходящих в любовь, во много раз больше, чем переходящих, к тому же любовь может возникать и без влюбленности.

По мнению М. Самыгина, «любимый человек делается для того, кто любит, мировой величиной. В душе любящего странные весы, на чашах которых одинаково весят один человек и весь земной шар, одно существо и все человечество. Любимый человек и в самом деле равен для любящего всему человечеству: только он один на земле может утолить самый глубокий голод любящего. Он для него абсолютная ценность — ни с чем не сравнимая, важнее всех важных, главнее всех главных. Но для других людей он такой же, как все, ничем не лучше других. Любимый на весах любящего делается бесконечной ценностью, его ощущают как частичку, искорку “абсолюта” — частичку наивысшей ценности, которая остается наивысшей на любых весах. И возможно, любовь — единственное зеркало, в котором, пусть странно, но видна эта настоящая цена человеческой жизни», — резюмирует С. Самыгин.

> Человек, испытывающий страстную любовь, выражает ее физически: его глаза говорят и о том, что он в восторге от своего партнера, и о том, что он считает их отношения исключительными.
>
> То, что это действительно так, доказал Зик Рубин (Rubin, 1970). Он разработал некую «Шкалу любви» и применил ее в эксперименте, участниками которого стали сотни влюбленных пар из Мичиганского университета. Через стекло с односторонним зеркальным покрытием Рубин наблюдал за участниками эксперимента, находившимися в приемной, обращая внимание на зрительный контакт между «слабо любящими» и «сильно любящими» друг друга парами. Вывод, к которому он пришел, не удивит вас: «сильно любящие» пары выдавали себя тем, что подолгу смотрели друг другу в глаза.
>
> ***Майерс Д. 2004. С. 533***

Мурштейн (Murstein, 1999) тоже выделяет три стадии предбрачного ухаживания. На стадии *стимула* , когда мужчина и женщина впервые встречаются друг с другом, складывается первое впечатление друг о друге, и если оно благоприятно, пара переходит ко второй стадии — *сравнения ценностей* , когда из совместных бесед мужчина и женщина должны понять, согласуются ли их интересы, установки, потребности. Если обнаруживается их совместимость, то ухаживание переходит в заключительную *ролевую* стадию, во время которой возможные партнеры выясняют, насколько совместимо выполнение ими своих ролей в браке.

Адамс (Adams, 1979) делает дополнение к описанию стадий ухаживания. Он пишет о стадии *укрепления отношений* , когда молодые люди приобретают для окружающих статус пары и ощущают уют и спокойствие в присутствии друг друга, а также о последующей за этим стадии *взаимных обязательств* и близости, которая создает платформу для принятия решения о вступлении в брак.

1.6. Языки любви

Исходя из своего двадцатилетнего опыта консультирования по проблемам брака и семьи, Г. Чепмен пришел к заключению, что существуют пять способов (языков), при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь. Чтобы адекватно выразить свою любовь, человеку важно говорить на том языке любви, на котором говорит объект его любви.

Формирование языка любви начинается в детстве. У детей, которые чувствуют любовь своих родителей и своих сверстников, формируется основной язык любви, основывающийся на их индивидуальном психологическом окружении и на том, как их родители и другие важные для них люди выражали им свою любовь. Они будут владеть одним основным языком любви, говорить на нем и понимать его. Позже они, возможно, выучат и другой язык любви, но наиболее комфортно они всегда будут чувствовать себя лишь с основным. У детей, которые не чувствуют любви со стороны своих родителей и сверстников, тоже

разовьется основной язык любви. Однако он будет в какой-то мере искажен.

Поскольку любящие друг друга чаще всего воспитывались в разной социальной среде, очень редко бывает так, что их основные языки любви будут совпадать. И это может приводить к тому, что, например, супруг или супруга не будут понимать того, что стремится выразить партнер. Он выражает свою любовь, но послание не доходит до адресата, поскольку то, о чем он говорит, звучит как на иностранном языке. Для того чтобы установить взаимопонимание, нужно определить свой основной язык, а также основной язык любви своего супруга или супруги.

Языками любви, по Г. Чепмену, являются слова одобрения, качественное время, получение подарков, акты служения и физические прикосновения. Автор дает подробные примеры и оптимальные способы использования этих языков, и желающие узнать о них больше могут обратиться непосредственно к его книге. Здесь же я изложу наиболее важные положения, характеризующие значение каждого из этих языков любви. Конечно, они отражают некоторые, я бы сказал, идеализированные отношения между любящими, а в реальной жизни все сложнее. Кроме того, некоторые заключения, делаемые Г. Чепменом, не безупречны. Например, он полагает, что если жена говорит: «Как ты думаешь, у тебя получится почистить водосточный желоб в выходные?», то она проявляет любовь, высказывая просьбу. А жена, которая говорит: «Если ты в ближайшее время не почистишь водосточный желоб, то он упадет нам на голову. В нем уже деревья растут», — перестала любить и превратилась во властную маму. Думается, что авторитарный стиль общения одного супруга с другим не свидетельствует об отсутствии любви. Другое дело, что он затрудняет поддержание любовных отношений.

Одобрение действий и поступков друг друга. Психолог У. Джеймс утверждал, что самой большой потребностью человека, скорее всего, является потребность в одобрении. Поэтому слова одобрения, поддержки являются мощными коммуникаторами любви. Однако многие семейные пары так и не поняли огромную силу вербальной поддержки друг друга. А между тем комплимент оказывает гораздо более сильное мотивирующее воздействие, чем ворчание.

Лучше всего одобрения выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки.

Можно использовать слова одобрения не прямо, а через «посредников» — родственников, друзей. Для этого надо хвалить своего супруга или супругу перед другими и в их присутствии.

Бывает, что одному из партнеров трудно произнести слова одобрения, так как это не является его основным языком любви. Возможно, для того чтобы овладеть этим вторым языком, ему потребуется приложить большие усилия. Это будет особенно трудно сделать тем, у кого привычными являются слова осуждения и критики.

Так, многие мужья оказывают давление на своих жен с тем, чтобы они занялись похудением. Муж говорит: «Я ее подбадриваю», а для жены это звучит как осуждение. Подбадривать ее целесообразно только тогда, когда она сама решит сгонять вес. До тех пор пока у нее не возникнет такого желания, слова супруга будут восприниматься как проповедь, как слова, которые выражают не любовь, а скорее отвержение.

Очень важно то, как партнеры выражают свои желания. Если это требования, то тем самым они перекрывают путь к близким отношениям. Любовь просит, а не требует.

Качественное время. Ключевым аспектом качественного времени, пишет Г. Чепмен, является близость, которая определяется сфокусированным вниманием. Некоторые мужья и жены думают, что проводят время вместе, в то время как в действительности они просто живут по соседству друг с другом. Муж, смотрящий футбольный матч по телевизору во время разговора с женой, не уделяет ей качественного времени, так как она не получает его внимания полностью.

Однако качественное время не означает совместное времяпрепровождение, уставившись в глаза друг другу. Это значит, что мы что-то делаем вместе и отдаем все свое внимание другому человеку, что мы заботимся друг о друге, что нам нравится быть друг с

другом, что нам нравится делать что-либо вместе.

Качественное время включает в себя *качественную беседу.* Под ней Г. Чепмен подразумевает симпатический диалог, во время которого два индивидуума делятся своим опытом, мыслями, чувствами, желаниями — делятся по-дружески, не перебивая друг друга. Большинство людей, жалующихся на то, что их половина не разговаривает с ними, не подразумевают того, что он или она в буквальном смысле не произносит ни слова. Имеется в виду то, что они редко принимают участие в симпатическом диалоге.

Качественная беседа существенно отличается от первого языка любви. Слова одобрения сфокусированы на том, что мы говорим, в то время как качественная беседа сфокусирована на том, что мы слышим.

Научиться слушать необходимо, если человек хочет выражать свою любовь. И это особенно важно, если основной язык любви у одного супруга — качественное время, а диалектом другого является качественная беседа.

Вот несколько практических советов, по Г. Чепмену:

1) когда ваш супруг или ваша супруга говорят, поддерживайте с ними зрительный контакт. Это не позволяет вам отвлекаться и сообщает, что все ваше внимание полностью направлено на него/на нее;

2) нельзя делать два дела одновременно — слушать свою супругу и делать что-либо еще. Помните: качественное время — это внимание, отданное кому-либо безраздельно. Если вы читаете, смотрите телевизор или делаете что-либо другое, в чем вы остро заинтересованы и от чего вы не можете немедленно оторваться, то скажите своей супруге или своему супругу правду. Положительный подход может быть следующим: «Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне это интересно, но я хочу, чтобы меня ничто не отвлекало. Я не могу уделить тебе все свое внимание прямо сейчас, но если ты дашь мне десять минут для того, чтобы я закончил это дело, я сяду и выслушаю тебя». Большинство супругов нормально отреагируют на такую просьбу;

3) следите за языком телодвижения. Стиснутые кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови и движение глаз могут дать вам ключ к тому, что чувствует другой. Иногда язык телодвижений говорит об одном, в то время как слова говорят о другом. Попросите разъяснений для того, чтобы убедиться в том, что вы знаете, о чем супруг или супруга действительно думает и что он (она) действительно чувствует;

4) не перебивайте. Исследования показали, что в среднем человек слушает только в течение семнадцати секунд, прежде чем перебить собеседника и вставить свои собственные соображения.

Говорят: «Любовь — добра». Поэтому если мы хотим словами передать чувства любви, то необходимо использовать добрые слова. Важна также и манера речи. В зависимости от того, как вы произносите свои слова, одно и то же предложение может иметь разные значения. Супруг обычно интерпретирует послание исходя из тона, каким оно было произнесено, а не исходя из значения употребленных слов.

Один из мудрецов древности сказал: «Мягкий ответ отворачивает гнев». Поэтому если супруг зол и расстроен, если он сгоряча выпаливает вовсе не то, что вы хотели бы слышать, то не следует отвечать ему в той же раздраженной манере. Рассматривайте то, что вы услышали, только как информацию о его эмоциональном состоянии, позвольте ему высказать свои боль, злость и восприятие происшедшего. Попытаетесь поставить себя на его место и увидеть события с его точки зрения, а затем, мягко и по-доброму, выскажите свое понимание того, почему он так себя чувствует. Если вы обидели его, то вам следует признаться в этом и попросить прощения.

Существует еще один диалект, который Г. Чепмен называет *качественной деятельностью.* Качественная деятельность может включать в себя все, что интересно обоим супругам или одному из них, — прогулки, работа на садовом участке и т. д. Основной акцент делается не на том, что вы делаете, а на том, почему вы это делаете. Цель — пережить

что-либо вместе, закончить это с чувством: «Он заботится обо мне. Он хотел делать вместе со мной то, что приносит мне удовольствие, и делал это с позитивным отношением». Для многих людей это самое громкое проявление любви.

Получение подарков. Подарки — это визуальное олицетворение любви, это то, что можно подержать в руках и подумать: «Он думал обо мне» или «Она вспоминала обо мне». Если основным языком любви супруги является язык получения подарков, то практически все, что вы ей подарите, будет воспринято как проявление любви, и денежная стоимость подарка не имеет большого значения. Однако если миллионер будет каждый день дарить своей жене подарки стоимостью в один доллар, то она вправе сомневаться, являются ли они проявлением любви. А если финансовые возможности семьи ограничены, то подарок стоимостью в один доллар может говорить о любви стоимостью в миллион.

Если супруга критично относится к тому, что вы дарили ей в прошлом, если почти все, что вы ей дарили, не воспринималось, то тогда получение подарков почти наверняка не является ее основным языком любви.

Существует и неосязаемый подарок, который иногда говорит громче, чем любой подарок, который можно держать в руках. Г. Чепмен называет его дарением самого себя, или подарком присутствия. Быть рядом тогда, когда вашему супругу это необходимо, — очень сильный сигнал тому, чьим основным языком любви является язык получения подарков.

Если ваш супруг говорит вам: «Я действительно хочу, чтобы ты была со мной здесь сегодня вечером, завтра, сегодня днем», отнеситесь к этому серьезно. С вашей точки зрения, это может не иметь большого значения. Не откликнувшись на эту просьбу, вы, возможно, передадите то послание, которое не собирались передавать.

Акты служения. Под актами служения Г. Чепмен подразумевает выполнение тех действий, которых желает ваш супруг или ваша супруга.

Пример выражения любви через акт служения показал Иисус Христос, омыв ноги своим ученикам. В цивилизации, где люди носили сандалии и ходили по грязным улицам, существовал обычай, когда слуга хозяина дома омывал ноги гостям, когда те приходили в дом. Иисус, учивший своих учеников любить друг друга, показал им пример выражения любви, взяв лохань и полотенце и омыв им ноги. Таким простым проявлением любви он вдохновил своих учеников последовать его примеру.

Лучшими актами служения мужа является помощь своей жене в домашних делах, что требует от супругов пересмотра стереотипов своих ролей.

Служите друг другу в любви.
Апостол Павел

Физическое прикосновение. Физическое прикосновение, как уже говорилось, является мощным средством для передачи любви. Держаться за руки, обниматься, целоваться, совершать половой акт — все это пути передачи эмоциональной любви своему супругу. Для многих людей физическое прикосновение является основным языком любви, без этого они не чувствуют себя любимыми.

Любовные прикосновения могут быть явными и длительными (например, сидеть, прижавшись друг к другу, и смотреть любимую передачу по телевизору) или завуалированными и кратковременными, как, например, рука, положенная на плечо, когда вы наливаете супругу кофе, касание своим телом его тела, когда вы проходите мимо него в кухне, или поцелуй либо объятие супруга, когда вы уходите из дому и когда возвращаетесь обратно. Если вы увидели, что основной язык вашего супруга — это прикосновение, то способы выражения вашей любви к нему могут ограничиваться лишь вашим воображением. В тот момент, когда супруга плачет, самым важным для нее являются объятия мужа. Его слова могут не значить почти ничего, но прикосновение покажет, что ему не безразличны переживания жены.

Как определить свой основной язык любви. Г. Чепмен предложил три способа

определения основного языка любви.

1. Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, больнее всего ранит вас? Противоположное тому, что причиняет вам наибольшую боль, возможно, и является вашим основным языком любви.

2. Чего вы чаще всего требовали от своего супруга? То, что вы просили чаще всего, весьма вероятно, и является тем, что даст вам почувствовать себя любимой.

3. Каким образом вы регулярно выражаете любовь своему супругу? Ваш способ выражения любви может быть индикатором того, что может помочь и вам чувствовать себя любимой.

Если два языка представляются вам равными, т. е. они оба громко говорят вам о любви, то вы, возможно, двуязычны.

Глава 2
Виды любви

2.1. Классификации видов любви

Имеется несколько подходов к классификации видов любви. Л. Н. Толстой выделял любовь деятельную и любовь красивую: первая заключается в стремлении удовлетворить все желания, прихоти, даже пороки любимого существа; вторая — в любви красоты самого чувства и его выражения. В первом случае проявляется эмоционально-ценностное отношение к человеку, во втором — к переживаниям, которые она вызывает.

Хатфилд (Hatfield, Rapson, 1996) тоже выделяет два вида любви: сострадательную и страстную. Первая характеризуется обоюдным уважением, привязанностью и доверием. Вторая связана с интенсивными эмоциями, сексуальным влечением и тревогой.

Э. Фромм, К. Изард и другие исходят из объекта любви и говорят о любви родителей к своим детям (родительская, материнская и отцовская любовь), детей к своим родителям (сыновняя, дочерняя), между братьями и сестрами (сиблинговая любовь), между мужчиной и женщиной (романтическая любовь), ко всем людям (христианская любовь), любовь к Богу. Кроме того, Э. Фромм ввел и объяснил новые, квалифицирующие термины и понятия: подлинная любовь, плодотворная любовь, зрелая любовь, братская любовь, неплодотворная, или иррациональная, любовь, любовь-поклонение, фальшивая любовь, сентиментальная любовь, невротическая любовь (Д. Бьюдженталь), незрелая форма любви, или симбиотический союз.

Т. Кемпер (Kemper, 1978) при выделении типов любви опирался на соотношение двух факторов — власти (способности силой заставить партнера сделать то, что ты хочешь) и статуса (желания партнера по общению идти навстречу требованиям субъекта). Он выделил семь типов любовных отношений, которые представляются несколько надуманными, не соответствующими реальной жизни:

1) романтическая любовь, в которой оба партнера обладают и статусом, и властью (поскольку каждый может лишить проявлений своей любви);

2) братская любовь, основывающаяся на высоком статусе у каждого и низкой власти — отсутствии возможности к принуждению;

3) харизматическая любовь, в которой один из партнеров обладает властью и статусом, а другой — только статусом; это любовь между партнерами, сильно различающимися по возрасту и статусу;

4) «измена» — один из партнеров обладает властью и статусом, а другой — только властью. Примером таких отношений может быть измена одного из супругов, который сохраняет власть, но теряет в глазах партнера статус;

5) влюбленность — у одного из партнеров есть и власть, и статус, а у другого нет ни

того ни другого; это вариант «безответной» любви;

6) «поклонение» — один партнер обладает статусом, но не обладает властью, другой не обладает ни тем ни другим; это ситуация влюбленности в литературного героя или в актера, знакомого только по фильмам;

7) любовь между родителем и маленьким ребенком. У ребенка высокий статус, но низкая власть, у родителя — высокая власть, но низкий статус, так как у ребенка еще не сформировалась любовь к родителю.

В этой классификации спорны многие положения, и прежде всего — представления о власти. Желание партнера силой заставить делать то, что ты не хочешь, — это насилие. Вряд ли любовь может строиться на этом базисе.

Говорят также о взаимной и неразделенной любви.

> Любить — значит жить жизнью того, кого любишь.
>
> ***Толстой Л. Н.***

Более обоснованным представляется выделение платонической и эротической любви.

2.2. Платоническая любовь и ее виды

Это чувство носит имя древнегреческого философа Платона (427–348 до н. э.). В сочинении «Пир» он вложил в уста своего героя Павсания рассуждения о высоких отношениях. Изначально отношения подобного рода допускались между мудрецом и его учеником. Платон подразумевал любовь к своим ученикам, ищущим мудрости у учителя. Любовь между учеником и учителем философ называет духовной.

Тема идеальной, духовной любви, когда людям не нужен сексуальный контакт, была впервые поднята Платоном в известном диалоге на ужине у Агафона. Платон в этом диалоге раскрывает свою мысль о поиске способа выражения любви человеческой. Платон говорил, что любовь скрывается за масками земного, низшего, Эрота и Эрота небесного, духовного. Земной ищет удовольствия в сексе, он основан на животных инстинктах, тогда как духовный ищет любимую душу, которая когда-то составляла с ним единое целое.

> Платон признавал два рода любви — любовь небесную и любовь плотскую. Венера-Урания относится к душе, а не к телу, она ищет не личного наслаждения, но счастья любимого человека. Ее задача совершенствовать его в знании и добродетели. Вместо плотского, мимолетного соединения любовь небесная создает гармонию душ. Любовь плотская, наоборот, чувственна и возбуждает только низменные действия, она исходит из тела, а не из души и владычествует над грубыми людьми, рабами материи. В «Пире» Платона пышные восхваления любви со стороны Федра и Агатона Сократ охлаждает трезвым исследованием этого явления. Мудрец находит, что любовь нельзя назвать божеством (вопреки ходячим понятиям того времени), так как она не обладает ни красотою, ни благом (иначе она к ним не стремилась бы). Не обладая же этими свойствами, она не может быть блаженной, т. е. не имеет основного свойства божественности.
>
> ***Меньшиков М. О. 1994***

Со временем платонической любовью стали именовать любые духовные отношения между людьми без чувственного и сексуального контакта. Главное отличие любви платонической состоит в отношении к понятию «близость». Словосочетание «интимная близость», обычно описывающее сексуальные отношения, здесь приобретает совершенно иной смысл. Интимный — значит глубоко личный. Отношения платонической любви также подразумевают глубоко личный контакт, однако если в обычном понимании в проявлениях любви есть как духовные, так и телесные стороны, то в платонической существует

исключительно духовная, эмоциональная сторона.

Надо сказать, что одни люди считают, что истинной любовью может называться лишь платоническая, потому что в ее основе лежат духовная близость и интеллект, а не гормоны и инстинкты. Другие полагают, что любовь двух душ, без телесного влечения, — сказка времен рыцарей и прекрасных дам. Например, известный русский философ Вл. Соловьев писал: «Любовь (платоническую) нельзя признать “истинной”, так как она не допускает противоположения духа телу: человек в целостности, духовно — телесен. Любовь духовная не имеет и не может иметь за собою никакого реального дела; она вне воли и движения».

Другую позицию высказывал философ П. Сорокин, приводя в пример идеальной (платонической) любви поэзию Блока — поэзию «вечной женственности», «прекрасной и незнакомой Дамы».

Нельзя не отметить идеализацию П. Сорокиным платонической любви и ее противопоставление любви эротической. Так, он писал: «Вполне очевидное положение, что эстетическое чувство развивается лишь с ростом культуры, что поэтому и в любви, чем ближе к первобытности — тем больше физиологических переживаний и чем выше культура — тем больше “психических элементов”. А раз это так, то, значит, в наше время их должно быть всего больше; иными словами, потребность любви-обожания, потребность Беатриче — должна быть теперь более сильной, чем когда бы то ни было. Из сказанного видно, что она теперь настолько сильна, что уже вполне отделилась от физиологической любви и даже стала враждебна ей <…>

Я отлично понимаю, что высказываю этим положение, которое многие сочтут парадоксом. В самом деле, разве не в наше именно время кричат всюду о “монизме” в любви, по которому союз душ должен влечь и союз телес; разве не теперь бросают громы и молнии “односторонней” любви, чисто ли духовной или плотской. Разве не называют их ненормальными? И однако этот “монизм” не существует или, вернее, существует теперь менее, чем когда бы то ни было. Как это ни странно, но именно в наше время соединимость в одно целое физиологической и эстетической любви почти невозможна.

В самом деле, если в прошлом эстетика с физиологией уживались, то теперь нельзя в одно и то же время созерцать Венеру и обнимать ее или целовать по-земному. Венера, которую можно целовать и любить физиологически, перестает, по крайней мере в эти моменты, быть Венерой живой, чистой красотой или кантовским “незаинтересованным удовольствием”.

Еще Толстой в “Крейцеровой сонате” указал на эту несовместимость Беатриче и жены, любви физиологической и эстетической <…>

Эстетическое чувство, любовь-обожание — чувство весьма хрупкое, и привилось оно человеку гораздо позже, чем половой инстинкт. Поэтому, как только наступает последний — первый исчезает. Эта любовь не может соединяться и существовать со спазмами сладострастия <…>

Как только страсть удовлетворена — любимый на время становится чужим, ненужным, даже противным. Но мало того, что в половом акте нет эстетических эмоций, само “обладание другим существом” непроизвольно снимает с него вуаль чистоты и очарования, делает его как бы пустым выпитым сосудом <…> На месте Беатриче оказывается простая женщина, “пол”, “физиология”. А потому — нетленная, полутаинственная женская красота при половой близости превращается в “жену” <…>

И как роза с опавшими листьями, она уже не в состоянии восстановить эту старую декорацию. Переход из Венеры в жену прост и легок, но обратный труден и почти невозможен <…>

Итак, говоря коротко, любовь-биология и любовь-красота — несоединимы теперь и враждебны друг другу. Беатриче нельзя целовать, она должна быть неприкосновенной. Только при этом условии она и может быть Беатриче. И обратно, “жена”, т. е. женщина, которую любят физиологически, не есть Беатриче и не может ею быть. “Жена есть жена” и “муж есть муж”. Между ними возможно что угодно, но не эстетическая любовь» (с. 261–

262).

А отсюда: «Раз человеку нужна теперь не только “жена” и друг, но и Мадонна, а “жена” в силу того, что она “жена”, Мадонной быть не может, — то человек принужден искать Мадонну в других женщинах, а не в жене» (с. 264), т. е. изменять ей.

Платоническая любовь полезна, ее можно считать нормой для детей и подростков. Мы наблюдали ее у учеников младших и средних классов. У них она может продолжаться достаточно долго — до 12–14 лет. Объектами такой любви становятся опытные учителя, тренеры, наставники. Ее проявление в таких случаях весьма полезно, и желательно, чтобы это чувство продолжалось достаточно долго, ибо оно способствует личностному росту ребенка, который старается соответствовать объекту платонической любви и, следовательно, хорошо учится <…>

> Я бы даже сказал, что квалификацию педагога можно определять его способностью вызвать у учеников такую платоническую любовь к себе. К сожалению, вызывают ее только педагоги, тренеры, воспитатели и все остальные наставники, работающие с детьми и подростками, которые имеют большой опыт и очень высокую профессиональную квалификацию. Кроме того, у них должны быть решены собственные сексуальные проблемы. Тогда горящий взгляд подопечного, если наставник вдруг заметит его, не вызовет у него вожделения, и через короткое время возникшее вдруг сексуальное содержание исчезнет как следствие спокойной реакции сексуально удовлетворенного человека, с интересом занимающегося своим делом. Практически в 100 % случаев развитие такой влюбленности значительно повышает успеваемость учащихся.
>
> ***Литвак М. Е. 2008***

Однако время внесло коррективы в понимание платонической любви. В ней теперь не отрицается и наличие сексуального желания, которое при этом виде любви сублимировано или подавлено. Об этом писал еще М. О. Меньщиков (1899): «Не называйте святой любовью так называемую платоническую любовь, вроде той, которою пылал рыцарь Тогенбург. Ведь такая “идеальная” любовь есть все же половая страсть, только неудовлетворенная». Это несколько размывает понятие «платоническая любовь», и хотя многие ее отрицают, говоря, что это просто дружба между мужчиной и женщиной, но все-таки она возможна. Друзьями могут быть коллеги по работе или люди, связанные общими интересами, однокурсники и т. п. Однако дружба — это еще не платоническая любовь, потому что любовь — это не просто общность интересов и схожесть взглядов, это обожание другого, это духовная близость, когда, даже живя своей жизнью, люди тесно связаны друг с другом эмоционально (о дифференциации любви и дружбы см. далее).

Исторические легенды платонической любви

О великой любви Франческо Петрарки, великого поэта Средневековья, и Лауры де Новее сложены легенды. Франческо было двадцать три года в 1327 г., когда он впервые увидел возлюбленную всей своей жизни, замужнюю двадцатишестилетнюю Лауру в небольшой церквушке Св. Клары в предместьях Авиньона. У его музы к тому времени было уже несколько детей, но для романтичного поэта она была настоящим ангелом, воплощением душевной чистоты и неземной красоты.

Шли годы, Лаура от частых родов (всего у нее было одиннадцать детей) быстро старела и теряла стройность, однако для Петрарки это было не важно — он любил ее всей душой. Поэт наделял ее высокой нравственностью и чистотой помыслов, эта платоническая любовь вдохновляла великого классика на творчество. За все долгие годы своей любви он ни разу с ней не заговорил, но всякий раз, заметив нежный взгляд Лауры, Петрарка, вдохновленный и окрыленный, писал новые

шедевры всю ночь.

Его муза скончалась в возрасте сорока семи лет во время эпидемии чумы. Поэт долго и мучительно страдал, воспевая свою возлюбленную в великолепных сонетах [8].

Другая история великой любви также осталась в веках — любовь русского писателя Ивана Тургенева и французской певицы Полины Виардо. Тургенев, зная, что его возлюбленная замужем, добровольно согласился на роль преданного обожателя.

По легенде, эта любовь была платонической, однако сегодня историки, изучая переписку влюбленных, сходятся во мнении, что отношения были не только духовными. Они никогда не были вместе, и Тургенев так и не женился. Его внебрачную дочь от крепостной крестьянки воспитывала Полина Виардо, Тургенев даже переименовал девочку из Пелагеи в Полинет в честь своей любимой женщины.

Умирал писатель на руках своей возлюбленной в Париже, диктуя ей последние рассказы и письма. Уходя из жизни, он был счастлив — любимая была рядом, сорок лет обожания смогла прервать только смерть.

Пятерикова Ж. Платоническая любовь // По материалам Интернета

М. Е. Литвак тоже приводит пример «большой, настоящей» романтической любви.

Александр Блок, когда шел свататься к Любе Менделеевой, нес в кармане пистолет, а дома на столе он оставил предсмертную записку, так как планировал застрелиться в случае отказа. Его предложение было принято, так что стреляться не пришлось.

В первую брачную ночь он страстно объясняет Любе: «Я хочу не объятий: потому что объятия — вонючее чудище. Я хочу сверх слов и сверх объятий». Он мечтал о неземной любви, а ей нужны были вовсе не стихи, а жизнь, какой обычно ожидает девушка: общие заботы, дети, тихие вечера и разговоры о том, о сем.

«…Я стремилась устроить свою жизнь, как нужно, как удобней… Я думала только о том, как бы избавиться от этой уже не нужной мне любви», — писала в воспоминаниях о том времени уже состарившаяся Любовь Дмитриевна. Хорошо быть возлюбленной поэта, но быть его женой!

Она хотела иметь детей, но это не входило в планы А. Блока, и она была вынуждена завести любовника, забеременела от него. Родившийся ребенок прожил совсем недолго.

А Блок скоро разочаровался в жене, и началась большая череда любовниц, но своего идеала Прекрасной Дамы он так и не нашел.

При других вариантах платоническая любовь — это безответная любовь, любовь на расстоянии, любовь, когда один из партнеров или оба несвободны и не хотят изменять, когда сексуальные отношения невозможны по состоянию здоровья, по причине возрастной разницы или при отсутствии потребности. Это и отношения между молодыми людьми до брака при соблюдении культурных и религиозных традиций. Платоническую любовь можно испытывать к актеру кино, певцу, любой знаменитой личности.

Платоническую любовь иногда обвиняют в абстрактности, называя ее любовью-фантазией. Возможно, в какой-то степени это и так. Именно такую любовь часто испытывают подростки, наделяя объект самыми прекрасными качествами, воплощая в нем мечту о прекрасном. Но именно у них платоническая любовь способствует формированию

---

[8] Эта широко растиражированная «односторонняя любовь» Петрарки к Лауре и сонеты, ей посвященные, как-то не увязываются с менее известной информацией о Петрарке. Франческо Петрарка себя считал влюбчивым с юности. Он нередко сожительствовал с простолюдинками, у него было несколько незаконнорожденных детей, были романы и со знатными дамами. Некоторые из современников даже считали его донжуаном.

бесценного опыта и часто становится переходным этапом в отношениях, при которых возникает и физическая близость.

Рыцарская любовь

Карл Вайнхольд в своем основополагающем произведении о жизни женщин в Средние века «Die deutschen Frauen in dem Mittelalter» («Германские женщины в Средние века», Вена, 1882) пишет следующее:

«Эпоха рыцарства создала институт службы женщине (Frauendienst). Жизнь рыцарского ордена регулировали особые правила, отличные от правил гражданской жизни. Существовало специальное понятие “честь ордена” и существовали его специальные традиции. Цель жизни для рыцаря заключалась в том, чтобы дерзкими подвигами доказать свое мужество и отвагу. Эта цель порождала и жажду приключений, а один из главнейших законов в поиске приключений — защищать слабых, особенно женщин. Стремление защищать слабых, служить женщинам позже привело к тому, что рыцарь посвящал свое служение одной-единственной женщине <…> Эта рыцарская служба превращалась в конвенциональную привычку, очень часто обходилась без действительных страстей и проявлялась как чисто внешняя, хотя и накладывающая отпечаток на всю жизнь привычка <…> Рыцари посвящали свою службу замужним женщинам, ибо те фигурировали в первых рядах благородного общества. Целью была всего лишь игра ума и любовных чувств. Рыцарь выбирал одну даму (frouwe) и предлагал ей свою верную службу. Для него жизненной необходимостью было найти даму, рыцарем (frouwenritter) которой он себя объявит. Если дама принимала его предложение, рыцарь в дальнейшем все свои поступки совершал от ее имени. По неписаным правилам дама после этого не имела права принимать услуги другого рыцаря и в знак состоявшейся договоренности одаривала своего рыцаря лентой, косынкой или венком, которые тот носил на своем шлеме или на наконечнике копья, чтобы во время свершения рыцарских подвигов память о даме постоянно сопутствовала ему, стимулируя на героические деяния» <…>

«Все, что ни делал рыцарь, будь то просто рыцарский турнир или же участие в крестовом походе, он делал это с именем своей дамы или по ее приказу. Когда Хартманн фон Ауэ шел в поход на сарацинов, он пел: “Пусть никто не спрашивает у меня, зачем я иду на войну. Я скажу сам, что делаю это по приказу любви. И изменить тут ничего нельзя, нельзя нарушать клятву или слово. Многие хвалятся, что ради любви они сделают то-то и то-то, но это лишь слова. А где дела? Ради настоящей любви мужчина способен оставить свой дом и отправиться в чужие края. Видите, как изгнала меня из собственного дома любовь, хотя даже полчища султана Саладина не смогли бы выманить меня из Франконии”».

Все свои поступки рыцарь совершал в надежде на награду. Наградой считали уже то, что посредством службы женщине рыцарь поднимался над буднями и достигал определенного возвышенного духовного состояния.

Бывали случаи, когда госпожа с поистине садистской жестокостью сама определяла тяжелейшие условия, а мечтательный фанатик без возражений принимал их. Здесь уже флирт охлаждался до уровня самого бессердечного кокетства. «Брантом приводит один случай из собственной практики, когда дама потребовала от рыцаря, чтобы тот в доказательство своей любви пронзил кинжалом собственную руку. Кавалер готов был пойти на это, и Брантому пришлось применить силу, чтобы помешать безумному поступку. Вспоминает он и случай с кавалером Жэнле, который безмятежно прогуливался с дамой; они были как раз на мосту через Сену, когда в даму вселился дьявол садистского флирта, она бросила в реку свой дорогой кружевной платочек и попросила рыцаря прыгнуть за ним и достать его из воды. Напрасно кавалер объяснял, что он не умеет плавать, дама обозвала его трусом, после чего тот в отчаянии бросился в воду. К счастью, поблизости была лодка и влюбленного безумца успели своевременно вытащить на берег».

Козлов Н. И. // По материалам Интернета

Любовь родителей к детям. Э. Фромм (1986) указывает на различия материнской и отцовской любви. *Материнская любовь* безусловна — мать любит своего ребенка за то, что он есть. Ее любовь не подвластна контролю со стороны ребенка, так как ее у матери нельзя заслужить. Материнская любовь либо есть, либо ее нет. *Отцовская любовь* обусловлена — отец любит за то, что ребенок оправдывает его ожидания. Отцовская любовь управляемая — ее можно заслужить, но ее можно и лишиться.

При этом Э. Фромм отмечает, что речь идет не о конкретном родителе — матери или отце, а о материнском или отцовском началах, которые в определенной степени представлены у обоих родителей.

Важной характеристикой родительской любви, особенно матери, является *эмоциональная доступность.* Это не просто физическое присутствие или физическая близость родителя, это его готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Э. Фромм (1990) пишет, что «материнская любовь имеет два аспекта: один — это идеализация, знание и уважение, абсолютно необходимые для сохранения здоровья ребенка и его биологического роста; другой аспект выходит за пределы простого сохранения жизни, это установка, внушающая ребенку любовь к жизни, которая дает ему почувствовать, что хорошо быть живым, хорошо быть мальчиком или девочкой, хорошо жить на этой земле <…> Но ребенок должен расти. Он должен покинуть материнское лоно, оторваться от материнской груди, наконец, стать совершенно независимым человеческим существом. Сама суть материнской любви — забота о росте ребенка — предполагает желание, чтобы ребенок отделился от матери. В этом основное ее отличие от любви эротической. В эротической любви два человека, которые были обособлены, становятся едины. В материнской же любви два человека, которые были едины, становятся отдельными друг от друга. Мать должна не просто смириться, а именно хотеть и поощрять отделение ребенка. Именно на этой стадии материнская любовь возлагает на себя столь трудную миссию, требующую бескорыстности, способности отдавать все и не желать взамен ничего, кроме счастья любимого человека» (с. 34).

Тезис, надо сказать, весьма спорный. Может быть, не мать является инициатором отделения ребенка, а ребенок, взрослея и приобретая самостоятельность, стремится отделиться от матери? Может быть, поэтому многие матери оказываются не способными к «настоящей любви» и не переходят на вторую стадию, на что сетует сам Э. Фромм? Иначе не было бы такого эмоционального явления, как «опустевшее гнездо», после того как дети покидают родительский дом.

Любовь детей к матери. По поводу того, за что ребенок любит свою мать, высказываются различные мнения. А. Фрейд (Freud, 1946) связывает сыновнюю и дочернюю любовь с тем, что мать, кормя и пеленая малышей, удовлетворяет их примитивную — «оральную» или «анальную» сексуальность. Д. Амброс (Ambrose, 1961) полагает, что поскольку мать чаще бывает возле ребенка, тот просто «запечатлевает» ее образ. Другие авторы (Condon, Sandler, 1974) ссылаются на эмоциональную общность матери и ребенка, происходящую из их биологической общности в период внутриутробного развития. Более правильной представляется позиция М. И. Лисиной (1986), считающей, что в основе избирательных привязанностей лежит сложный комплекс разнообразных причин.

Любовь к Богу. Как пишет Э. Фромм (1990), религиозная форма любви, которая называется любовью к Богу, берет начало в потребности преодолеть отчужденность и достичь единства. Основу религиозной формы любви, любви к Богу, составляют переживание одиночества и вытекающая отсюда потребность преодолеть тревогу одиночества посредством объединения.

Вера в Бога для большинства людей — это вера в помогающего отца. Однако истинно религиозный человек, если он следует сущности монотеистической идеи, не молится ради

чего-то, не требует чего-либо от Бога; он любит Бога не так, как ребенок любит своего отца или свою мать; он достигает смирения, чувствует свою ограниченность, зная, что он ничего не знает о Боге. Бог становится для него символом, в котором человек на ранней стадии своей эволюции выразил полноту всего того, к чему стремится сам, реальность духовного мира, любви, истины и справедливости. Он верит в принципы, которые представляет Бог, он думает истинно, живет в любви и справедливости, считает свою жизнь ценной только в той мере, в какой она дает ему возможность более полного раскрытия его человеческих сил, как единственной реальности, которую он принимает в расчет. Любить Бога означает стремление. Несмотря на то что это понимание религии было преодолено некоторыми великими учителями рода человеческого и меньшинством людей, оно все еще остается преобладающей формой религии.

В преобладающей на Западе религиозной системе любовь к Богу это в сущности то же, что и вера в Бога, в божественное существование, божественную справедливость, божественную любовь. В восточных религиях и в мистицизме любовь к Богу — это напряженное чувственное переживание единства, нераздельно соединенное с выражением этой любви в каждом жизненном действии.

2.3. Любовь к себе

Иисус Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя», а немецкий мистик М. Экхарт (ок. 1260–1327) писал: «Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя. Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, то в действительности ты не преуспел в любви к себе, но если ты любишь всех в равной мере, включая и себя, ты будешь любить их как одну личность, и личность эта есть и Бог, и человек. Следовательно, тот великая и праведная личность, кто, любя себя, любит всех других одинаково».

Кого ж любить? Кому же верить?
Кто не изменит нам один?
Кто все дела, все речи мерит
Услужливо на наш аршин?
Кто клеветы про нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?
Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя.
Достопочтенный мой читатель!
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его.

Пушкин А. С.

В конце XIX в. американский философ и психолог Уильям Джеймс в работе «Принципы психологии» описал «формулу любви к себе», или «формулу самооценки» (для него эти понятия были синонимами). Его формула — это дробь, в числителе которой наши достижения, а в знаменателе — притязания, т. е. цели, которые мы ставим перед собой. Когда дробь меньше единицы, мы чувствуем себя неудачниками, когда больше или равна ей — *удовлетворены собой* , любим себя. По Джеймсу, любовь к себе — это чувство, которое возникает при небольшой разнице между нашими притязаниями и реальными достижениями.

З. Фрейд утверждал, что если либидо направлено на других людей, то это «любовь», а если на своего носителя, то это «любовь к себе». Следовательно, «любовь» и «любовь к

себе» взаимоисключающие явления: чем больше первая, тем меньше вторая. Отсюда считается, что любовь к себе — синоним *эгоизма* и что любить других людей добродетельно, а любить себя — грешно. Этот взгляд давно существовал в западной философии. Например, Кальвин говорил о любви к себе как о «чуме».

Известный отечественный педагог В. А. Сухомлинский писал, что смысл счастливой любви состоит в том, чтобы отдавать. Влюбленный в себя отдавать ничего не может, он только берет и тем неизбежно отравляет все лучшее в любви.

Э. Фромм видит наличие логической ошибки в определении, что любовь к другим и любовь к себе исключают друг друга. Если добродетельно любить своего ближнего как человеческое существо, то должно быть добродетелью, а не пороком, любить и себя, так как Я тоже человеческое существо. Нет такого понятия человека, в которое не был бы включен и Я сам. Доктрина, которая провозглашает такое исключение, доказывает, что она сама внутренне противоречива. Идея, выраженная в библейском «возлюби ближнего, как самого себя», подразумевает, что уважение к собственной целостности и уникальности, любовь к самому себе и понимание себя не могут быть отделены от уважения, понимания и любви к другому индивиду. Любовь к своему собственному Я нераздельно связана с любовью ко всем другим существам, считает Э. Фромм.

Любовь к людям, продолжает Э. Фромм, выступает не следствием, как часто полагают, а предпосылкой любви к какому-то определенному человеку. Из этого следует, что мое собственное Я должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек. Если индивид в состоянии любить созидательно, он любит также и себя; если он любит только других, он вообще не может любить. Поэтому, пишет Э. Фромм, любовь к другим и любовь к себе не составляют альтернативы. Напротив, установка на любовь к себе будет обнаружена у всех, кто способен любить других.

В этих рассуждениях Э. Фромма видится скорее стремление принять желаемое за действительное. Если вникнуть в суть выражения «возлюби ближнего, как самого себя», то это ведь только *призыв* Иисуса Христа любить и других, а не только самого себя. Почему же он призывал к этому? Очевидно, из опасения, что люди склонны больше любить себя, чем других, что они останутся эгоистами. Но дело не в том, конечно, что любить себя низко. В этом греха нет. Грех — за счет кого-то любить себя. И понимать или не понимать любовь к себе как эгоизм, по сути, зависит от взгляда на человескую природу — отрицательного или положительного.

В настоящее время среди психотерапевтов и психоаналитиков восторжествовал христианский взгляд на любовь к себе, проповедуемый гуманистами-философами и психологами. Так, психолог М. Литвак считает, что базовая любовь — это любовь к себе. И это не столько чувства, сколько *действия.* Если я занимаюсь физкультурой, я себя развиваю. Значит, я в этот момент себя люблю. Если я хожу на учебу, в этот момент я тоже себя люблю. А если я водку пью, в этот момент я себя не люблю. Потому что водка разрушает мое здоровье. Для того чтобы развить любовь к себе, надо стать профессионалом экстра-класса, и ты сам сможешь себя любить. Это довольно распространенный взгляд на любовь к себе, подкрепляемый определением любви, данным Фроммом: любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Но любить кого-то (действовать, проявляя заботу, внимание) и испытывать чувство любви — не одно и то же. Можно заботиться о себе, холить и лелеять себя, расти профессионально, но разве все это является безусловными доказательствами наличия *чувства* любви? Тогда и нянечка, заботящаяся о больном, и учитель, обучающий и воспитывающий детей, должны считаться любящими их (не отсюда ли пресловутое «учитель должен любить своих учеников»?). При таком понимании любви можно вообще потерять ее сущность.

Другую позицию занимает психотерапевт Ю. Б. Орлов. «Любовь, — пишет он, — это особое самоотношение, это рискованное путешествие одиночки, в котором априорно нет другого. И чем сильнее опредмечивание любви в таком другом, чем сильнее сфокусированность “луча” любви, тем сильнее степень самоутраты и мистифицированности

любви, тем тяжелее их психические последствия».

Именно поэтому, считает автор, «очень важно присваивать это состояние, не проецируя его на другого и/или другое. Ведь только в этом случае можно удерживать и длить любовь. И напротив, всякий раз, когда происходит “опредмечивание” любви, ее исходный(ая) обладатель(ница) неизбежно терпит утрату и оказывается в шлейфе любви, становится уже не любящим(ей), а полюбившим(ей). Однако если понимать любовь как собственную сущность, как контакт с ней, как ее голос и неискаженное проявление в жизни, то практика такой любви требует от человека совсем иного. На этом <…> пути человеку прежде всего важно (по)чувствовать и (по)любить самого себя. Любить означает здесь предельно полно соответствовать собственной сокровенной сердцевине. Любить означает здесь давать любовь. Такая любовь возможна только тогда, когда сам человек становится любовью. Человек как таковой может любить и не любить, но когда он вступает в контакт с собственной сущностью, то он утрачивает эту произвольную способность, поскольку любовь не может не любить, она просто есть».

Позиция довольно странная. Автор скорее мистифицирует любовь, чем демистифицирует. Чего только стоит фраза «сам человек становится любовью». И как «давать любовь», если автор против «опредмечивания» любви в другом объекте и вообще против понимания психологами эротической любви, которую он считает продажной?

Точка зрения

Основной мотив [практики, строящейся на основе психологических представлений о любви. — Е. И.] — самовозвеличивание. Ее основная логика — логика приобретения: если любовь есть нечто мое, то, следовательно, ее должно быть больше. Согласно данной логике, поиск, нахождение, усиление любви (как бесспорной позитивной ценности) — это поиск, нахождение и усиление в себе (или в другом, в «предмете» любви) тех или иных ценных свойств. Иначе «что» и главное «за что» любить? <…> Чем выше рост, статус и IQ, чем длиннее ноги, ресницы и волосы, чем толще кошелек, губы и золотые цепи, чем больше машина, бицепсы и груди, чем дороже часы, украшения и меха, чем сильнее влияние, связи и личность, тем больше шансов стать любимым(ой), заполучить любовь. Возможно, сам этот неистребимый в людях культ стяжательства и приобретения — всего лишь искаженная форма неудовлетворенной потребности в любви <…>

Любовь — очень удачная и выгодная сделка. Такое «самосовершенствование», такой «личностный рост» в своей основе строится на использовании внешних средств и ресурсов. Совсем не важно, что именно они из себя представляют. Эти средства могут быть искусственным силиконом, закачивание которого под кожу увеличивает груди и губы. Этими средствами могут быть и фитнес, накачивание брюшного пресса, бицепсов и ягодиц, и косметический центр, где выкачивают подкожный жир и целлюлит, и психологический центр с персонализирующим имиджем и катектирующим либидо. Совершенство оказывается в этой гонке очень желанным, но недостижимым пределом: 90×60×90, «Мадонна — Шварценеггер», «Дядюшка из Чикаго». Общая устремленность к этим кумирам, никогда не находящая своего удовлетворения, постоянно держит под угрожающим напряжением рутину жизни, исподволь сдвигая ее в области, более точно означаемые такими словами, как «экстаз», «экстрим», «экстази».

Практика так понимаемой любви делает акцент на том, чтобы, став привлекательным(ой), привлечь и понравиться другой(ому), ввести ее(его) в состояние устремленности ко мне, сделать себя объектом любви. Практикуя такую любовь, человек все более уподобляется объекту, вещи. В то же самое время любая вещь, как известно, не может ни любить, ни быть любимой (лишь фигурально!). Она может лишь нравиться и доставлять удовольствие(я). Самовозвеличивание человека оборачивается его самоумалением, рост — деградацией. Любовь оборачивается сексом, властью, насилием, ненавистью.

Орлов А. Б. 2004

В эротической любви любовь к себе тоже является основной, считает М. Литвак. Вначале нужно себя полюбить, а потом ты сможешь полюбить другого. Кто себя не любит, тот и других не любит. Какие-то отношения с людьми у него могут сложиться, но не любовные[9]. Ему вторит и В. Леви: причина несчастной любви к другому — несчастная любовь к себе. А еще один психотерапевт призывает устраивать дни любви к себе: «Надеваете все самое любимое, идите в любимый парк, ресторан, заказывайте любимые блюда. В общем, всячески балуйте себя».

Без пищи тело слабо, без любви слаба душа.
Народная мудрость

Понять, что такое любовь к себе, можно и от обратного, считают психологи и психотерапевты. Что происходит с человеком, когда он себя не любит? Как складывается его жизнь, что он чувствует? «Как правило, такие люди небрежны в отношении своей внешности, склонны к самобичеванию: когда их обижают или обманывают, они думают, что заслужили это, — рассказывает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. — Они не занимаются своим здоровьем, не берут больничный, потому что уверены: заботиться о себе бессмысленно для таких людей, как они. Они без интереса относятся к работе, думая, что другого им просто не остается: ведь в жизни ничего приятного и интересного для них не происходит. Они уверены, что у них нет права на счастье, и потому живут, просто обеспечивая себе сносное существование, не приносящее особого удовлетворения».

Любовь к себе, пишут психотерапевты, — это полное принятие себя, наслаждение собой, празднование самого факта существования, это тепло и свет.

Нельзя не отметить, что все эти рассуждения о любви к себе сотканы из противоречий.

Есть авторы, которые полагают, что любовь к себе дает возможность принимать свои слабости и достоинства, не оценивая их, осознавать свою уникальность, понимая при этом, что ты несовершенен. «Любите ли вы свою внешность и почему? Свои привычки? Свои слабости? Свои достоинства и недостатки? Свои способности и таланты? Свои достижения и разочарования? Успехи и неудачи?» — вопрошают одни психотерапевты. «Любовь к себе, к своей душе — это основа чистоты и здоровья души!» — восклицают другие. Но как же можно добиться этой чистоты и здоровья души, если свои недостатки не преодолевать, а любить? Как можно любить свои неудачи и разочарования? Это смахивает на мазохизм! Ведь одно дело — понимать, что ты несовершенен, но при этом не зацикливаться на своих недостатках (например, физических), а другое дело — не предпринимать ничего для исправления своего характера и самосовершенствования.

Когда А. П. Чехов писал, что он всю жизнь выдавливал из себя раба, выходит, он поступал неправильно? Вместо этого ему надо было просто полюбить свое рабское самосознание и гармония с собой и с миром была бы достигнута? Зачем тогда стремление к самосовершенствованию? Зачем педагогика и родительское воспитание? Оставайся таким как есть, принимай себя таким, какой ты есть, и ты полюбишь себя.

Но с другой стороны, для того чтобы любить себя, надо развиваться, призывают те же специалисты: начните жить для себя, развивайте свои таланты и интересы, пишут они.

Есть и более простые рецепты, чтобы воспылать любовью к себе: надо постоянно нахваливать себя, считают психотерапевты. Вот одно из таких обращений к посетителям интернет-портала:[10] «Как полюбить себя? Чаще себя хвалите! Хвалите молча, про себя,

---

[9] См.: http://www.ruscourier.ru/archive.php? id=1671

[10] Гай Анастасия // sun-hands.ru

хвалите так, чтобы другие не слышали. На первое время это очень важно, ведь пока мы еще не полюбили себя, пока сами не уверены в себе, кто-то другой может вселить в нас сомнение. Хвалите себя за все, что вы делаете <…> Говорите себе, что любите себя. “Я люблю себя. Я люблю себя таким, какой я есть. Я люблю себя таким, каким меня создали”. Делайте этого всего лишь один раз в день с утра, можно в ванной посмотреть на себя в зеркало и тихонько сказать: “Я люблю тебя[11]. Я люблю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасный, замечательный человек, и я люблю тебя!” Ведь если вы негативно относитесь к своей внешности, к какой-либо части своего тела, то лучше она от этого не станет».

Здесь, мне кажется, тот случай, когда сколько ни говори «халва», во рту слаще не станет.

Считается, что о наличии любви к себе говорят тогда, когда мы нравимся себе. Но разве нравиться и любить — одно и то же? Мне могут нравиться (по разным основаниям) многие люди, но это не значит, что я испытываю к ним чувство любви.

Утверждается, что любовь к себе — это источник *чувства самоуважения* , основа нашей самооценки. Но разве такая самооценка может быть адекватной? Можно, конечно, внушить себе, что я прекрасен, что я гармоничная личность, но стану ли я от этого лучше? И в этом ли должна проявляться «любовь к себе»?

Любовь к себе моим владеет взором.
Она проникла в кровь мою и плоть.
И есть ли средство на земле, которым
Я эту слабость мог бы побороть?
Мне кажется, нет равных красотою,
Правдивей нет на свете никого.
Мне кажется, так дорого я стою,
Как ни одно земное существо.
Когда же невзначай в зеркальной глади
Я вижу настоящий образ свой
В морщинах лет, — на этот образ глядя,
Я сознаюсь в ошибке роковой.
Себя, мой друг, я подменял тобою,
Век уходящий — юною судьбою.

Шекспир. 62-й сонет

Думается, что все эти представления являются следствием склонности психотерапевтов к необоснованным обобщениям и переносу того, что они видят у своих пациентов и рекомендуют им для коррекции их самосознания, самооценки и душевного состояния, на остальных здоровых людей.

Любовь к себе — эгоизм? «Нет, — говорят сторонники любви к себе, — любовь к себе не имеет ничего общего ни с эгоизмом, ни с самовлюбленностью». При этом высказывается убеждение, что если вы не полюбите себя, то для вас всегда будет кто-то на первом месте, будь то муж, родители, дети. Вы будете стараться изо всех сил для них, отдавая себя целиком. И если все усилия будут направлены на то, чтобы сделать другим хорошо, заслужить их любовь, то вами будут просто пользоваться. Пользоваться вашими временем, возможностями, вашими материальными благами. Спрашивается, в чем же смысл любви к себе — поставить себя на первое место? И разве такое стремление — не шаг к эгоизму?

Эгоизм понимается как «принцип жизненной ориентации, основывающейся на мотивах

---

[11] Так недалеко и до нарциссической любви. Осталось только научиться целовать свое изображение в зеркале и гладить себя по головке.

себялюбия и своекорыстия, заботы о своем Я и его интересах даже ценой блага других»[12]. Себялюбие — исключительная любовь, внимание к самому себе, эгоизм (С. И. Ожегов). Таким образом, как ни крути, а любовь к себе, если она сильно выражена, связана с пренебрежением любовью к другим, т. е. является отрицательным явлением, называемым эгоизмом.

Другую позицию защищает Э. Фромм. Он утверждает, что эгоистичный человек любит себя не слишком сильно, а слишком слабо, более того — по сути он себя ненавидит. Кажется, что он слишком носится с собственной персоной, но в действительности это только безуспешные попытки скрыть и компенсировать свой провал по части заботы о своем Я. Фромм утверждает, что эгоистичные люди не способны любить других, но точно так же они не способны любить и самих себя. Но почему же тогда эгоизм понимается как *себялюбие* ?

В понимании любви к себе трудно обнаружить признаки, характеризующие любовь к другим лицам. Сильная любовь, как известно, готова к самопожертвованию ради другого. Но разве можно себе представить, что человек будет жертвовать своей жизнью ради любви к себе? Ведь любовь к себе должна исключать подобное.

Любовь к другому человеку связана с переживанием эмоции нежности и проявлением ласки. Представьте, как это будет выглядеть в отношении себя?

Как видим, имеющиеся представления о любви к себе вызывают множество вопросов, на которые не всегда можно дать однозначные и внятные ответы. Более разумно, мне кажется, считать любовь к себе неудачным обозначением того, что в действительности является самоуважением, высокой самооценкой, удовлетворенностью собой и т. п.

Американский психотерапевт Ф. Порат для повышения *самоуважения* рекомендует следующее (цит. по: *Самыгин С.* Любовь глазами мужчины):

1. Принимайте себя таким, какой вы есть.
2. Принимайте себя таким, каким вы хотите быть.
3. Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда вы в состоянии это сделать.
4. Полюбите свой образ, свой имидж: свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться, плакать.
5. Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
6. Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что вы — человек «единственный в своем роде», другого такого нет на земле.
7. Уважайте свое время: время — это жизнь.
8. Разрешайте себе быть таким, какой есть. Вы несете ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.
9. Учитесь принимать решения и воплощать их в жизнь.
10. Не ждите, что кто-то вернет вам ваше самоуважение. Только вы сами можете с этим справиться!

2.4. Нарциссизм

Нарциссизм — в наиболее распространенном значении — самовлюбленность, любая форма любви к себе. Слова «нарциссизм», «нарциссический» и «нарцисс» обычно используются как негативно окрашенные[13].

Представление о нарциссизме и соответствующее понятие восходят к древнегреческой мифологии о прекрасном молодом человеке. Многие влюбляются в него, но он неприступен.

---

[12] Философский энциклопедический словарь. М., 1983.

[13] Применительно к социальной группе они могут иногда означать элитарность или безразличие к проблемам других людей.

Лесная нимфа Эхо видит его, и в ней просыпается чувство к юноше. Раньше она была болтуньей, но Юнона лишила ее дара речи за то, что Эхо отвлекала ее длинными речами, когда богиня пыталась застигнуть нимф, часто лежавших в горах с Юпитером. Теперь она может лишь повторять только что услышанные слова. Как же ей высказать свою любовь? Однажды Нарцисс, заблудившись в лесу, кричит своим товарищам: «Идите ко мне». Эхо открывает себя, она зовет: «Ко мне, ко мне». Нарцисс убегает от нее: «Лучше на месте умру, чем тебе на утеху достанусь!» Эхо испытывает унижение, она медленно погибает от любви, пока от нее не остается лишь один голос. В наказание за это Нарцисс был обречен влюбиться в собственное отражение в воде озера.

> Как-то раз, изнемогая от жажды после охоты, Нарцисс находит «чистый ручей <…> серебрящийся светлой струею», и наклоняется к нему попить:

Жажду хотел утолить, но
жажда возникла другая!
Воду он пьет, а меж тем —
захвачен лица красотою.
Любит без плоти мечту
И призрак за плоть принимает.
Сам он собой поражен…

> Он без памяти влюбляется в собственное отражение. Но чем больше он стремится обнять себя, поцеловать губы, которые, казалось бы, «к нему с поцелуем стремились ответным», тем сильнее его фрустрация и любовное томление. Он оплакивает свою судьбу. Навеки разделенный с объектом своей любви, он в первый раз переживает ощущение потери и горя. Наконец он узнает себя:

Он — это я! Понимаю. Меня обмануло обличье!
Страстью горю я к себе…

> Он умер от этой любви. После смерти был превращен богами в цветок нарцисс.

Нарциссизм как научное понятие было введено в оборот сексологом X. Эллисом в 1898 г. для обозначения патологической формы самовлюбленности. Он первым связал классический миф о Нарциссе с психологической проблемой, которая сначала считалась проявлением гомосексуализма, а затем рассматривалась как сексуальное извращение, как патологический эгоизм; мужчина любит другого мужчину, а женщина женщину — похожего (похожую) на себя (отражение себя), а не представителя противоположного пола. Отсюда Оксфордский словарь английского языка определяет нарциссизм (термин придуман Вильгельмом Нейком, анализировавшим работы Эллиса) как «патологическое себялюбие или самолюбование».

Наибольшее распространение и популярность термин «нарциссизм» получил вследствие использования его в различных психоаналитических и психоаналитически ориентированных учениях.

В классическом психоанализе Фрейда понятие «нарциссизм» использовалось с 1910 г. преимущественно для обозначения осознаваемой и неосознаваемой самовлюбленности. Для 3. Фрейда любовь к себе являлась синонимом нарциссизма.

Фрейд писал о двух формах нарциссизма: первичной и вторичной. Первичный

нарциссизм является неотъемлемой частью любого человека с самого его рождения. Вторичный нарциссизм проявляется тогда, когда либидо взрослого человека дистанцируется от объектов и обращается на своего собственного носителя — на Эго, Я человека. Он охватывает широкий спектр состояний, при которых люди озабочены собой, неспособны к общению, воспринимают других не как цель, а как средство для достижения собственных целей. Чрезмерный нарциссизм рассматривают как серьезную личностную дисфункцию.

В аналитической психологии Юнга понятие нарциссизма тоже употреблялось преимущественно в качестве синонима самовлюбленности.

Особое значение нарциссизм как феномен приобрел в гуманистическом психоанализе Фромма. Развивая идеи Фрейда и на основе собственных исследований, Фромм создал оригинальное учение о нарциссизме. Он интерпретировал нарциссизм как своеобразное эмоциональное состояние, отличительными признаками которого являются отсутствие подлинного интереса к внешнему миру и концентрация носителя нарциссизма только на себе, своих витальных и экзистенциальных потребностях и интересах. Фромм, как и 3. Фрейд, утверждал, что у каждого человека есть «нарциссическое ядро», оптимальное биологическое функционирование которого служит выживанию, но при достижении максимального уровня оно становится угрозой для жизни.

2.5. Виды эротической (сексуальной, плотской[14]) любви

Э. Фромм дает следующее абстрактное определение этой любви: это отношения между людьми, когда один человек рассматривает другого как близкого, родственного самому себе, отождествляет себя с ним, испытывает потребность в сближении, объединении; отождествляет с ним свои собственные интересы и устремления и, что весьма существенно, добровольно духовно и физически отдает себя другому и стремится взаимно обладать им.

Каково же предназначение индивидуализированной (отнесенной к конкретному человеку) эротической любви в существовании человечества? Почему она возникла и закрепилась в эволюционном развитии человеческого рода? Биологи-эволюционисты считают, что любовное чувство способствует воспроизводству наиболее здорового, полноценного потомства. Тысячи лет назад, в период жестоких условий выживания, дети, выросшие в семье, где родители любили друг друга, были более жизнеустойчивы, так как мужчина оказывал своей половой партнерше в период ее беременности и после родов особое внимание, обеспечивая защиту, пищу и воспитание потомства. Поэтому любовное чувство сформировалось и закрепилось как видовой признак.

Немецкий философ А. Шопенгауэр по этому поводу писал: «Индивидуализация любовного чувства у человека есть не что иное, как хитрость природы. Она “заботится” не только о сохранении человеческого рода, но и об его природном усовершенствовании и возвышении. А для этого недостаточно размножения путем случайного соединения особей разного пола: индивидуально-определенных производителей. У человека в отличие от животного речь идет не столько о рекреации [восстановлении. — *Е. И.*] вообще, сколько о воспроизводстве наиболее пригодного для мировых целей потомства. Поэтому конкретное лицо может иметь потомство не от всякого субъекта противоположного пола, а лишь от определенного, который для него особо привлекателен».

Эротическая любовь неодинакова в своем проявлении. Уже в Древней Греции была разработана типология любви: Эрос — стихийная и страстная самоотдача, восторженная влюбленность; Филия — любовь-дружба, приязнь одного человека к другому; Сторге — привязанность, особенно семейная; Агапе — жертвенная любовь, любовь к ближнему.

В наше время Д. Ли (Lee,1977) разработана более детальная типология сексуальной

[14] Плотская любовь, или любовь плоти, направлена обычно на телесное, физическое обладание. В ней физиологический компонент (секс) самый главный и определяющий.

любви:

1) Эрос — страстная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;

2) Людус — гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) Сторге — спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) Прагма — возникает из сочетания Людуса и Сторге — рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;

5) Мания — появляется как сочетание Эроса и Людуса, иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

6) Агапе — бескорыстная любовь-самоотдача, синтез Эроса и Сторге.

Для женщин более характерны сторгические, прагматические и маниакальные проявления любви, а молодым мужчинам более свойственна эротическая и особенно людическая любовь. «Маниакальные» увлечения типичнее для подростков и юношей, нежели для взрослых, а любовь Прагма не пользуется популярностью у студентов, но характерна для людей более зрелого возраста (Д. Ричардсон).

Шесть типов любви — это достаточно разные чувства, похожие лишь внешне, по развитию сюжета и персонам. Если Агапе, Сторге и Прагма — это любовь по всем признакам, то остальные типы — Мания, Людус и Эрос — это недоброкачественные влюбленности, в наиболее обостренных формах — психические болезни, от которых можно избавиться только с помощью специалистов.

Точка зрения

Причина того, что к любви относятся как к чему-то, не требующему обучения, состоит в допущении, что проблема любви — это проблема объекта, а не проблема способности.

Люди думают, что любить просто, а вот найти подлинный объект любви или оказаться любимым этим объектом — трудно. Следует понять, что для любви нужен талант чувств. Но что такое этот талант? Дается ли он только избранным? Способность любить — это нормальная способность нормальной души. Не сверхспособность, а именно нормальная. Каждый здоровый человек рождается предрасположенным к этому нормальному чувству. Но чем старше люди, тем меньше среди них становится таких, кто может испытывать его. У многих не хватает глубины души, чтобы вместить это чувство: у кого из-за воспитания, у кого из-за жизненных условий, часто из-за эгоизма. Эгоист способен только на влюбленность. Впрочем, если влюбленность у таких людей сильная, она может и стать любовью, но для этого ей надо внутренне перестроить человека. Это требует перелома в себе, долгой и изнурительной перезарядки многих душевных рефлексов, желаний, воли. К сожалению, на такую революцию души способны немногие.

Неспособность любить — изъян не биологический, а психологический, душевный. Талант любви — это талант души. И он, кстати, в принципе отличается от таланта художника, писателя, ученого. Главное в таланте любви — не редкостные и сложные способности ума, слуха, зрения, памяти — способности, из которых состоит художественный или научный талант. Главное в нем именно душевность, сердечность, «человеколюбие» — способность дорожить другими, как собой.

Многие, наверное, согласятся, что человеколюбие — сердце любви, ее ось и сердцевина — и есть то главное, что отличает ее от других влечений. Эти влечения могут быть жгучими, изнуряющими, но если в них нет человеколюбия, это еще не любовь или вообще не любовь, а чувство другого ранга — влюбленность, привязанность, увлечение.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

Саймон Уотс из Университета Ноттингема и Пол Штеннер из Университета Лондона проанализировали природу любви, опросив 34 женщины и 16 мужчин. В итоге они ввыделили девять видов любви, как сообщил британский журнал «Социальная психология сегодня».

1. Взрослая любовь, которая включает в себя взаимное доверие, признание и поддержку.

2. Стрела Купидона — когда пары охвачены слепой страстью.

3. Гедонистическая любовь — когда для человека главное — получать мимолетные наслаждения.

4. Любовь как связь между двумя людьми — романтический взгляд на любовь.

5. Демифологизированная любовь — когда люди считают, что для поддержания отношений нужно работать над собой, проявлять терпение и идти на компромисс.

6. Любовь как эмоциональное приключение.

7. Любовь как ролевые взаимоотношения, которые возникли из-за давления общественных норм.

8. Любовь как близкая дружба.

9. Двухэлементная партнерская любовь, при которой два человека становятся единым целым (один может закончить фразу другого).

Гребнева Ю. Виды любви // Astrostar.ru

Женщины, которым не везет в любви

Вот что обычно отличает тех женщин, которым не везет в любви:

1. Часто они происходят из дисфункциональных (нездоровых) семей, где не удовлетворялись их эмоциональные потребности. Например, отец или мать могли быть больными алкоголизмом.

2. Женщины, о которых мало заботились, начинают заполнять свою неудовлетворенную потребность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, который сильно нуждается в помощи, опеке. Они становятся женами таких мужчин, их няньками и матерями. Их призвание — спасать.

3. В связи с тем, что в детстве этим женщинам никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих маму и папу, в зрелом возрасте их влечет к эмоционально малодоступным мужчинам, которых они пытаются изменить своей безграничной любовью.

4. Пережив ужас отвержения в детстве, эти женщины делают все возможное, чтобы предотвратить распад отношений с мужчиной, которого любят.

5. Эти женщины не останавливаются ни перед какими затратами времени, сил и даже денег, если это «помогает» любимому мужчине.

6. Привыкнув в своей семье к недостатку любви, эти женщины готовы сколько угодно ждать, надеяться и делать все возможное, чтобы доставить удовольствие своему избраннику.

7. Эти женщины готовы брать на себя значительно больше, чем 50 % вины, ответственности в любых взаимоотношениях.

8. Самооценка у этих женщин очень низка, и в глубине души они не верят, что достойны быть счастливыми. Скорее они готовы верить, что должны еще заработать право наслаждаться жизнью.

9. У этих женщин исключительно велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины. Они стоят на страже своих отношений, как часовой на посту, поскольку в детстве они жили в обстановке ненадежности. Они стараются везде и во всем помогать другим, стать необходимыми и даже незаменимыми. Нередко такие женщины выбирают так называемые помогающие профессии (медицинский работник, психолог, воспитатель, учитель, официантка и

т. п.).

10. Во взаимоотношениях для них важнее то, как это должно быть, чем та ситуация, которая сложилась; они больше мечтают, чем живут.
11. Их любовь и мучения очень тяжелы и для них, и для партнера. Это «всепоглощающая и испепеляющая» любовь.
12. Они могут быть предрасположены (эмоционально либо генетически) к зависимости от алкоголя, наркотиков, лекарств, от определенных видов пищи (например, от сладкого).
13. Их влечет к людям с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе ситуации, где царит хаос, неопределенность, эмоциональные страдания, при этом они избегают ответственности за самих себя.
14. У этих женщин может отмечаться тенденция к подавленности, которую они стараются предотвратить, вовлекаясь в непрочные, «бурные» взаимоотношения.
15. Этих женщин не привлекают мужчины добрые, устойчивые в жизни, надежные и интересующиеся ими. Они находят этих мужчин милыми, но скучными, занудными.

Так пишет американский психотерапевт Робин Норвуд в своей книге «Женщины, которые любят слишком сильно». Моя клиническая практика подтверждает эти выводы.

В утешение могу сказать, что невезение в любви — это не навеки, можно работать над собой, измениться и все переменится к лучшему. Очень помогает везению в любви тренинг преодоления созависимости.

Москаленко В. Д. 2006

Это смешение разных видов любовного чувства привело к тому, что писатели и ученые о любви писали то с восторгом, как о наивысшем удовольствии, благе, то давали ей противоположные оценки. В «Каноне врачебной науки» 1020 г. Авиценна (Абу Али ибн Сина) писал: «Любовь — заболевание, вроде наваждения, похожа на меланхолию. Определение предмета любви есть одно из средств лечения».

В XIII столетии Ричард де Фурникаль писал: «Любовь — это безумство, неиссякаемый огонь, неутолимый голод, сладость восторга, приятное безрассудство, неустанный труд и отдохновение от труда».

Любовь рассматривается как «демоническое начало», как темная, зловещая, «адская» сила, выходящая из-под контроля человека, его сознания, разума, нравственных чувств. «От любви бывает мор, мрак, морока и позор», — говорит Стендаль в романе «Красное и черное». Но тот же Стендаль сказал: «Любить — значит испытывать наслаждение, когда ты видишь, ощущаешь всеми органами чувств, и на как можно более близком расстоянии, существо, которое ты любишь и которое любит тебя».

Точка зрения

Фетишизация любви, желание любить и быть любимым заставляет нас нетерпеливо искать это прекрасное чувство, и в этом страстном поиске мы сплошь и рядом принимаем за любовь нечто, вовсе ей не соответствующее.

Любви как средству решения житейских проблем придается такое большое значение, что самоуважение человека зависит от того, обрел он ее или нет. Люди, которым кажется, что они нашли ее, готовы лопнуть от самодовольства, уверенные в том, что располагают неопровержимым доказательством своей личностной состоятельности.

Те же, кому не удалось обрести любовь, не просто считают себя в большей или меньшей степени обделенными, но утрачивают самоуважение, а это влечет за собой более глубокие и опасные последствия. Любовь стала настолько внутренне противоречивым явлением, что некоторые исследователи семейной жизни пришли к заключению, что «любовь» — это просто название способа подчинения более сильными членами семьи более слабых. Рональд Лэнг попросту утверждает, что

любовь является прикрытием для насилия.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

Выяснено, что причина развития недоброкачественных любовных чувств — психотравмирующее воспитание, особенно в раннем детстве. Недоброкачественная влюбленность — чувство всегда более интенсивное и глубоко захватывающее личность, в наиболее болезненных случаях подавляющее разум и волю. Именно это обстоятельство в течение нескольких столетий вводило в заблуждение человечество и по недоразумению именовалось «настоящей любовью».

Нет истинной самозабвенности и в «страсти». Эта низшая форма любви последнее время превозносится без каких бы то ни было оснований. Кому-то кажется, что чем ближе любовь к самоубийству или к убийству, к Вертеру или к Отелло, тем она сильнее, а любая иная истолковывается как придуманная и «головная». Я же, наоборот, считаю, что слову «страсть» пора вернуть присущий ему изначально уничижительный смысл. Способность лишить жизни себя или другого человека не гарантирует ни качества жизни, ни количества испытываемого вами чувства. «Страсть» — это патологическое состояние души вследствие ее ущербности. Люди, примитивные по природе или же предрасположенные к маниакальности, будут одержимы как «страстью» решительно всем, что только окажется у них на пути. Пора снять с любви-страсти те романтические побрякушки, которыми она украшена. Пора перестать считать, что человек влюблен ровно настолько, насколько он одурел и натворил глупостей.

Ортега-и-Гассет. Психология интересного мужчины

Любовная мания, «слишком большая любовь», признается как наивысшее чувство от Бога и воспевается в каждой песне, каждом фильме. Страдания ради любви и одержимость любимым человеком не только не противопоставляются любви, а, наоборот, романтизируются в нашей культуре. В популярных песнях и операх, в классической литературе и романсах, в ежедневных «мыльных операх» и в восхваляемых критиками кинолентах можно найти бесчисленные примеры безответственных, незрелых взаимоотношений, которые почему-то прославляются и считаются прекрасными.

Пушкарев Е. // lyubi.ru/blago.php

Психотерапевты отмечают, что влюбленные по типам Мания, Людус и Эрос чаще других болеют, их жизнь нередко заканчивается преждевременно, даже насильственно. У таких людей сниженная, в чем-то болезненная самооценка, ими часто правит ощущение неполноценности, скрытое или осознанное. Они повышенно тревожны, ранимы, и от этого у них бывают психологические срывы и сексуальные трудности. Их неуверенность в себе может быть воинственной, ими может править болезненный Я-центризм. Неврастеничность рождает в них изломанную влюбленность — ненависть, болезненное тяготение — отталкивание — лихорадку несовместимых чувств.

А вот любящие по типам Агапе, Сторге и Прагма, наоборот, болеют реже обычного, дольше и счастливее живут, имеют здоровое потомство.

Выявлено, что переживающие любовь Агапе, Сторге и Прагма с самого рождения воспитывались в благоприятных условиях, чаще всего, когда были любящие отец и мать. А испытывающие чувства Мания, Людус, Эрос при воспитании недополучили душевного внимания, тепла, заботы, пережили излишне строгое или, наоборот, безразличное воспитание. Из этого был сделан вывод: первая группа чувств является видовой, врожденной, вторая — следствие нерадивого, осложненного воспитания. В ряде исследований сделана попытка показать, что каждому человеку присущ какой-то один вид любви, который связан с личностными характеристиками. Так, высокая самооценка имеет

положительную связь со страстной любовью, но отрицательную — со Сторге и Манией, а тревожно-амбивалентный тип привязанности — с Манией, т. е. зависимым стилем любви (Hendrick et al., 1988; Hendrick, Hendrick, 1989; Mallandain, Davies, 1994). Экстраверты одобряют такие типы любви, как Эрос и Людус, а высокотревожные — Манию при низкой оценке Прагмы (Davies, 1996). Интерналы в отличие от экстерналов смотрят на любовь более рационально, более скептически относятся к представлению о романтической любви (Dion, Dion, 1985).

Имплицитные представления о личностных характеристиках, связанных с определенными стилями любви, во многом совпадают с результатами, полученными с использованием письменных опросников для выявления этих стилей любви (Taraban, Hendrick, 1995).

> Уолл (Woll, 1989) считал, что личностные черты связаны или «могут быть интегрированы» со стилями любви. Другими словами, индивидуальные различия являются довольно устойчивыми факторами, которые участвуют в формировании стиля любви и, несомненно, всех любовных переживаний данного человека. Уолл сделал следующие прогнозы, касающиеся связей между стилями любви и основными личностными факторами — экстраверсией и нейротизмом.
>
> Прагма: низкий уровень Н (нейротизма).
>
> Мания: высокий уровень Э (экстраверсия), низкий уровень Н.
>
> Людус: высокий уровень Э.
>
> Эрос: высокий уровень Э, высокий уровень Н.
>
> В какой степени эти прогнозы подтверждаются? На довольно малочисленной и ограниченной выборке, в которую вошли 88 американских студентов-старшекурсников с факультета психологии, Уолл воспользовался несколькими личностными опросниками для проверки правильности своих прогнозов. <…>
>
> Не все гипотезы Уолла, касающиеся параметров Э и Н, получили подтверждение, хотя некоторые не согласующиеся с этими гипотезами результаты вполне укладываются в наши представления о шести стилях любви. Например, любовь-игра (Людус) связана с агрессией и игрой, собственническая любовь-зависимость (Мания) — с социальным познанием, а самоотверженная любовь (Агапе) — с эмоциональной сензитивностью. Таким образом, между личностными параметрами и стилями любви обнаруживаются предсказуемые и логичные связи.
>
> ***Фернхем А., Хейвен П. 2001. С. 154–155***

В то же время выявлено снижение предпочтения игрового стиля (Людуса) с увеличением длительности любовных отношений (Frazier, Esterly, 1990).

Эмоциональная зрелость эротической любви выявляется в ее устремленности не просто на существо другого пола, как при непосредственном чувственном влечении, а в устремлении к личности другого человека, увлеченности ее ценной индивидуальной неповторимостью, ее выявлении через те человеческие отношения, в которые с ним вступает любящий.

Точка зрения

> Истинно влюбленный владеет трудным искусством жертвовать собой и при этом не чувствовать себя жертвой, а, наоборот, радоваться, что получил возможность оказаться полезным для любимого человека.
>
> А увлечение? Это сильная, иногда всепоглощающая тяга к другому человеку. Увлечься — значит настроить себя на другого, потому что он вам нужен. Это значит, что человек, который переживает увлечение, неспособен, в отличие от любящего, на радостную жертву. Конечно, нельзя провести резкую границу между любовью, влюбленностью, увлеченностью, тем более что влюбленность может незаметно перерасти в любовь. Только время все поставит на свои места.

Первая влюбленность — это как точильный камень, на котором шлифуется большая любовь. Это генеральная репетиция, без которой, как известно, не бывает премьеры. Даже разочарования по-своему ценны. Подросток учится узнавать любовь, чувствовать, осознавать, оценивать ее и переносить разочарования, если любовь осталась безответной.

Первая любовь, если вдуматься, не бывает неразделенной, поскольку она самодостаточна. Главная потребность — видеть, слышать, дышать одним воздухом с любимым человеком — удовлетворяется и без согласия самого объекта влечения. Человек часто черпает силы в своей любви, он счастлив уже тем, что любимый или любимая живут на свете. О такой любви слагают легенды. Вспомним хотя бы Нико Пиросмани и его возлюбленную, танцовщицу Маргариту, ту самую, которой он подарил миллион алых роз.

Маргарита присутствует на многих картинах Пиросмани, а мы, видя ее портреты, удивляемся — и что он в ней нашел? Рассказывают, что великая русская актриса Ермолова через всю жизнь пронесла тайную любовь и отсвет этой неразделенной любви падал на все ее гениально сыгранные роли. Да и все мы кого-то любили, не строя планов на будущее, не рассчитывая на взаимность, и были счастливы тем, что изредка могли видеть любимого человека.

Даже неразделенная любовь может быть счастливой, и, возможно, это самая счастливая и бескорыстная любовь, потому что она ничего не требует для себя, главное для нее — чтобы был счастлив любимый. Такое бескорыстное чувство предполагает полное отсутствие собственнических инстинктов, и некоторые исследователи считают, что только это чувство и можно назвать любовью. Только вот понимание этого приходит не сразу.

Острой стадией эротической любви является влюбленность, которая в начале жизни человека обозначается как «первая любовь».

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

В литературе часто говорят о настоящей любви. Но что такое настоящая любовь? Разобраться, какой из этих видов любви является *настоящим* , задача довольно трудная.

Считается, что человек, способный испытывать настоящую любовь, должен обладать рядом качеств: самостоятельностью, искренностью, уверенностью в себе, готовностью прийти на помощь, терпимостью.

Как пишет Кинси (Kinsey, 1968), настоящая любовь предполагает хорошо сбалансированную смесь надежности и увлекательности. С одной стороны, понимающий и заботливый партнер, готовый пойти с тобой в огонь и в воду, а с другой — сексуальное влечение, разнообразие, неугасающий интерес. Избыточная доза страсти угрожает тому ощущению уверенности и надежности, которое, как считается, дарит человеку любовь. С другой стороны, излишнюю дозу стабильности люди, в первую очередь взрослые, нередко пытаются компенсировать за счет любовных приключений на стороне.

2.6. Первая любовь

Первая любовь — одно из самых ярких событий в жизни и новый этап человеческих отношений. Вопросы любви волнуют юных людей задолго до того, как к ним приходит сама любовь. Из книг и песен, из кинофильмов и рассказов старших товарищей они уже знают, что любовь — это ценность, что люди ждут ее и стремятся к ней. Неудивительно, что первой любви обычно предшествует желание любить, испытать это непонятное романтическое чувство.

Отношение к первой любви разное. Для одних это легкое приключение: «Бывает, что любовь пройдет сама, Ни сердца не затронув, ни ума. То не любовь, а юности забава», — писал Низами.

Для других это серьезный этап в жизни молодого человека, при котором переживается истинная, настоящая любовь, а не половое влечение: «Язык любви, язык чудесный, Одной

лишь юности известный», — писал М. Ю. Лермонтов.

А вот как видит ее Гете: «Первая любовь неиспорченной юности направлена всегда на возвышенное. Природа как будто хочет, чтобы один пол чувственно воспринимал в другом доброе и прекрасное».

В. Вересаев писал о своей гимназической влюбленности: «Поражает меня в этой любви вот что. Любовь была чистая и целомудренная, с нежным, застенчивым запахом, какой утром бывает от луговых цветов в тихой лощинке, обросшей вокруг орешником. Ни одной сколько-нибудь чувственной мысли не шевелилось во мне, когда я думал о Конопацких. Эти три девушки были для меня светлыми, бесплотными образами редкой красоты, которыми можно было только любоваться. А в гимназии, среди многих товарищей, шли циничные разговоры, грубо сводившие всякую любовь к половому акту». Далее В. Вересаев пишет: «Я развращен был в душе, с вожделением смотрел на красивых женщин, которых встречал на улицах, с замиранием сердца думал, — какое бы это было невыразимое наслаждение обнимать их, жадно и бесстыдно ласкать. Но весь этот мутный поток несся мимо образов трех любимых девушек, и ни одна брызга не попадала на них из этого потока. И чем грязнее я себя чувствовал в душе, тем чище и возвышеннее было мое чувство к ним».

Если обратиться к мнениям взрослых, то и здесь можно встретить разные точки зрения на юношескую любовь: «высшее проявление чувства», «только она и есть настоящая любовь», «такой любви нет», «школьникам любить еще рано».

Первые проявления полового интереса у ребенка происходят в возрасте трех лет и направлены на родителя противоположного пола. Так, например, мальчик «не по-детски» ревнует, когда папа оказывает знаки внимания маме, рвется в родительскую спальню, чтобы спать с мамой, а девочка демонстрирует папе свои наряды и умения, льнет к нему и пытается проводить с ним все время, пока он находится дома. Однако эти проявления еще не характеризуют то, что называется «первой любовью». Она появляется в среднем у девочек в 5 лет, у мальчиков — в 7–8 лет.

В 5–7 лет дети начинают активно подражать миру взрослых. Шестилетки могут обниматься и даже целоваться с объектом своей симпатии, дарить подарки. Несмотря на внешнее «обезьянничество», привязанности детей в этот период могут быть довольно сильными.

Проявления первой любви у мальчиков весьма своеобразны. Одна женщина рассказывала: «Когда мне было семь, меня третировал десятилетний соседский мальчик. До такой степени, что мама всерьез боялась, что он меня покалечит. Лет через пять я узнала, что на самом деле я ему нравилась, однако он не знал, как ко мне подойти. Тогда же я просто старалась обходить его десятой дорогой. Но вот пришло время отправлять меня в школу, и с конфликтом с “очень страшным соседом” надо было что-то решать — по дороге в школу и обратно я буду без присмотра родителей и в полной его власти. И тогда моей маме пришла в голову гениальная идея. Она отозвала его в сторонку и очень серьезно сказала: “Лена маленькая, а ты большой. Возможно, кто-то захочет ее обидеть. Ты уж, пожалуйста, присмотри за ней и защити, если что. Я могу тебе это доверить?” Все! Ситуация кардинально изменилась. Мой “обидчик” враз превратился в моего защитника».

…Хочу Наташку дергать за косу!

Шестилетний Вова, придя из садика, прямо с порога выдал: «Мне нравится Маша! Я на ней женюсь!» Он все время старался быть рядом с девочкой, приносил ей из дому конфеты и именно с ней уморительно «топал» под песенку «Мишка с куклой…» Антон подскочил к Насте на детской площадке, обхватил и поцеловал в щеку прямо на глазах растерянных мам. Наследующий день он также выразил свою симпатию и маленькой Ирочке, заявив, что женится на обеих!

А восьмилетний Сережа просто затиранил свою одноклассницу Леночку. Он дергал ее за волосы, подкладывал на стул кнопки и жевательную резинку, колол циркулем и хлопал по спине измазанной мелом рукой…

И за всеми этими нежностями и шалостями стояло одно и то же — первая детская влюбленность.
Не смейтесь над ребенком, узнав, что ему кто-то понравился: «Ой, какую чепуху ты говоришь! Какой ты у меня еще маленький и глупенький!» Наоборот, похвалите за то, что он такой добрый и чуткий. Успокойте, скажите, что происходящее с ним совершенно нормально и просто замечательно.
Не критикуйте выбор малыша. Все, что он от вас услышит, перенесет на себя: «Маме не нравится Маша. Значит, маме не нравлюсь я. Значит, я поступаю плохо». И наоборот: «Мама похвалила то, что я дружу с Машей. Значит, это хорошо, и я хороший, и поступаю правильно». Если вы просто внимательно и доброжелательно его выслушаете, то и впредь между вами не будет недомолвок и недоверия.
Поощряйте его желание отдавать. Мальчик хочет подарить подружке игрушку? Помогите выбрать. Задумал пригласить с собой в зоопарк? Созвонитесь с родителями девочки и предложите организовать для детей совместную прогулку. И т. д. и т. п.
Поговорите с ним о его чувствах. «Я выхожу замуж за Ваню!», «Я женюсь на Наташе!» — это повод не отмахнуться от ребенка или бросить дежурное: «Хорошо». Сядьте рядышком и доброжелательно поинтересуйтесь, как себе чадо это представляет. Расскажите о том, какая это ответственность и радость — заботиться о «муже» или «жене», каким надо быть добрым и терпеливым, уступать и оказывать внимание.
В замешательстве все — и родители, и «осчастливленная» поцелуем девочка, и сам маленький «герой». При всей чистоте и наивности эта ситуация далеко не безобидная. Например, одна малышка после того, как ее поцеловал мальчик, всерьез решила, что теперь у нее будет ребеночек. Ни о чем не рассказав маме, она неделю жила в ужасе от произошедшего. Наконец на вопрос соседки-старушки: «Что же ты ходишь такая бледная и грустная?» ответила: «Маленький у меня будет…» Конечно, потом все разъяснилось к огромному облегчению, но можно только догадываться, что чувствовал бедный ребенок в ту злополучную неделю. Если поцелуем «порадовали» вашу дочку, объясните, что ничего страшного не произошло и никаких последствий у этого события не будет. Расскажите, что, скорее всего, мальчик хотел показать, как она ему нравится. Но поощрять такие поступки нельзя. Не стоит показывать маленькому «ухажеру», что он и впредь может это делать. Наоборот, девочке надо возмутиться и показать, что она недовольна его поступком. И если она ему действительно нравится, он придумает другую форму для выражения своей симпатии.

По материалам Интернета (mirrebenka.org.ua/malchik-s-devochkoyi-druzhil.html)

Данте говорил, что когда он страстно влюбился в Беатриче, она начинала свой девятый год, тогда как он его «уже оканчивал». Лермонтов чувствовал себя глубоко влюбленным в десять лет.

«Кто мне поверит, что я знал уже любовь, имея десять лет от роду? — писал М. Ю. Лермонтов в своей записке от 8 июля 1830 г. — Мы были большим семейством на водах кавказских: бабушка, тетушки, кузина. К моим кузинам приходила одна дама с дочерью, девочкой лет девяти. Я ее видел там. Я не помню, хороша собой была она или нет. Но ее образ и теперь еще хранится в моей голове, он мне любезен, сам не знаю почему. Один раз, я помню, я вбежал в комнату; она была тут и играла с кузиною в куклы: мое сердце затрепетало, ноги подкосились. Я тогда ни об чем еще не имел понятия, тем не менее это была страсть сильная, хотя ребяческая: это была истинная любовь: с тех пор я еще не любил так. О! Эта минута первого беспокойства страстей до могилы будет терзать мой ум! И так рано!.. Надо мной смеялись и дразнили, ибо примечали волнение в лице. Я плакал потихоньку без причины, желал ее видеть, а когда она приходила, я не хотел или стыдился войти в комнату. Я не хотел говорить об ней и убегал, слыша ее названье, как бы страшась, чтоб биение сердца и дрожащий голос не объяснил другим тайну,

непонятную для меня самого».

Цит. по: Щербатых Ю. 2002

С. В. Ковалев (1988) говорит о четырех возрастных периодах проявления первой любви.

В первом периоде (в дошкольном возрасте) мальчику или девочке начинает очень нравиться (строго по признаку определенного пола) другой ребенок одного с ним или более старшего (что больше свойственно девочкам) возраста. Мальчики в силу возникшего влечения дергают девочек за косички, а те, в свою очередь, — дразнятся. Такое выражение детской влюбленности происходит из-за боязни насмешек со стороны других или из-за непонимания того, что с ними вообще происходит.

Писатель Стефан Цвейг отмечал, что особенно сильной бывает первая любовь у детей с интравертированным складом личности, духовная жизнь которых обращена не вовне, а внутрь себя. У таких детей, не проявляясь внешне, первая любовь оставляет в их психике глубокий след на всю оставшуюся жизнь.

Родителям не следует относиться к такой любви своих детей с иронией или требовать, чтобы они выбросили из головы эти «глупости». Если к родителям приходит ребенок и сообщает «страшную тайну», что в детском саду ему понравилась одна девочка (или мальчик) и он(а) влюбился(лась), — надо постараться не вспугнуть малыша, быть предельно внимательными и острожными — ведь ребенок делится самым сокровенным. Насмешка или даже неосторожная улыбка может обидеть малыша, он может просто замкнуться в себе и потом будет очень сложно войти к нему в доверие.

Второй период — возраст 7–8 лет, когда полудетская влюбленность проявляется во взаимной нежности и жалости.

Третий период — подростковый возраст (12–13 лет), когда чувство к человеку противоположного пола выражается в возрастающей тяге к общению, большом интересе к объекту любви и своеобразном фетишизме (когда особо привлекает какой-то один компонент внешности: волосы, ноги и т. п.). Конечно, у детей еще отсутствует страстность, присущая юношеской влюбленности.

Четвертый период — юношеский возраст (15–17 лет), когда влюбленность носит почти «взрослый» характер, так как основывается на тяге к глубокой личной интимности, стремлении познать личность объекта влюбленности.

У девочек-подростков это происходит на 2–3 года раньше, и как писал А. С. Пушкин:

Давно сердечное томленье
Теснило ей младую грудь.
Душа ждала… кого-нибудь.

Ожидание любви может оказаться болезненным и драматичным переживанием: по ночам слезы в подушку, зависть к подругам, которые уже с кем-то встречаются, мучительные фантазии и грезы, а быть может, обида и злость на всех окружающих. У кого-то даже появляются комплексы в связи с отсутствием необходимого внимания и невозможностью установить желаемые отношения. Кто-то ищет причину этого в своей внешности (некрасивая, толстая, слишком высокая и др.), кто-то — в недостаточно модной и дорогой одежде.

Когда эпидемия влюбленности заразит сначала одного члена компании, потом другого, третьего, оставшиеся в одиночестве почувствуют острую потребность иметь близкого друга противоположного пола. Если «тихони» и «скромники» не выносят свои проблемы на всеобщее обсуждение и предпочитают вообще об этом поменьше говорить, это не значит, что у них все нормально. Они тоже живут в ожидании чувств.

Поэтому многие подростки начинают встречаться с кем-то только потому, что боятся остаться в одиночестве. Однако это не лучший вариант. Он не принесет ничего, кроме

беспокойства и плохих воспоминаний.

Некоторые подростки, особенно девушки, находясь в состоянии ожидания любви и не найдя рядом достойного объекта, влюбляются в теле- или киногероя. Начинается сбор любой информации об этом красавце: фотографии, статьи в газетах и журналах, плакаты, отслеживание всех телевизионных программ с его участием, коллекционирование аудио- и видеозаписей. Появляется сильное желание не просто бывать на концертах любимого певца или артиста, но и установить с ним прямой контакт, для чего подростки пробираются всякими путями в служебные помещения и ждут появления в коридоре своего кумира. Почитание талантов само по себе занятие естественное, но только в том случае, если это не вызывает нездоровых психических реакций.

> В десять лет мой сын влюбился в Алсу. Он обклеил ее постерами всю комнату, не пропускал ни одного ее нового диска. По этим признакам я и заметила его повышенный интерес к шестнадцатилетней певице, и это не был интерес фана к кумиру, а именно любовь мальчика к девочке. Я со своей стороны старалась только помогать: купила ему плеер, чтобы он мог слушать ее в одиночестве, кассеты, но, если приходилось «к слову», говорила с ним о том, что дружба с Алсу очень маловероятна, да он и сам это понимал… Только через четыре года его чувства немного остыли. И наверное, очень хорошо, что я не стала грубо ломать его мечту и подождала, пока время все расставит по своим местам, потому что теперь сын обязательно делится со мной всем, что в его жизни происходит.
>
> ***По материалам Интернета (mirrebenka.org.ua/malchik-s-devochkoyi-druzhil.html)***

Подростки поначалу испытывают неуверенность в себе, дискомфорт, волнение. Очень многие вопросы начинают волновать подростков в этот период. Как подойти?

О чем разговаривать? Что он (она) обо мне подумает? Не покажется ли ей (ему) со мной скучно и неинтересно? Как нужно ухаживать за девочкой? Как принимать знаки внимания от мальчика? С какого возраста можно назначать свидания? Когда можно и нужно целоваться?

Иногда возникающее беспокойство по поводу правильности своего поведения с объектом противоположного пола бывает настолько сильным, что это отдаляет подростков друг от друга. Но все это лучше пережить вовремя, чем позже, когда многим уже придется перешагивать через психологический барьер и избавляться от лишних комплексов, вырастающих до величины серьезной проблемы.

Известно, насколько эмоционально сильными могут быть переживания во время первой влюбленности, когда при виде объекта обожания у подростка захватывает дух, подкашиваются ноги, потеют руки и лоб. Хочется постоянно видеть, слышать и быть рядом с объектом воздыханий. Меняются мысли и планы человека, и очень часто в такой ситуации чувства побеждают разум. Подростки «на волне» сильных чувств нередко становятся чувствительны к творчеству: они сами пишут стихи и музыку, задумываются о смысле жизни. Юношеская любовь заставляет любящих взыскательно смотреть на себя глазами другого человека, рождает желание совершенствоваться: стать умнее, сильнее, добрее, выдержаннее, культурнее. И в этой активизации душевной деятельности состоит большая нравственная ценность первой любви.

Не встречайтесь с первою любовью,
Пусть она останется такой —
Острым счастьем или острой болью
Или песней, смолкшей за рекой.
Не тянитесь к прошлому, не стоит —
Все иным покажется сейчас…
Пусть хотя бы самое святое

Неизменным остается в нас.

Юлия Друнина

Юношеская любовь бескорыстна, робка, боится показаться смешной. На ней лежит печать оторванности от жизни, она не заглядывает в будущее глазами реалиста, мечты о будущем у любящих обычно не связываются с семьей. К тому же в этом возрасте они и не подготовлены к созданию семьи.

С точки зрения психологии первая любовь — это первое личностное испытание для человека. От того, как человек переживет период своей первой любви, зависит окончательное формирование его личности.

У трех моих подруг уже есть груди и менструация, они говорят об этом, а я сижу возле них, как дура — без грудей и без менструации….

Из переписки с читателями газеты «Спид-Инфо»

Если жизнь юного человека подчинена различным правилам и он вынужден вести себя согласно принятым стереотипам, то в случае влюбленности он остается один на один со своими чувствами и их объектом, он сам решает, что нужно делать.

В первой любви не имеют значения статус, материальное положение и наличие недвижимости у любимого. Это никого не волнует. Первая любовь — чувство романтичное, светлое и самое чистое. Его особенность в том, что именно переживания, ощущения, эмоции часто являются самой главной его целью.

Юные влюбленные еще не способны по-настоящему принимать и понимать другого, что характерно для зрелой любви, они пока любят не кого-то, а саму любовь, свои новые эмоции, переживания, впечатления.

Смысл первого чувства именно в том и состоит — научиться выражать чувства, а наряду с этим получить уроки общения с противоположным полом, научиться заботиться о ком-то, проявлять нежность, внимание. Поэтому к данному чувству родителям стоит относиться очень серьезно.

Позиция родителей. Конечно, для всех родителей первая любовь сына или дочери подросткового возраста — событие ожидаемое. Но тем не менее чувства, которые оно вызывает у родителей, бывают сложными и противоречивыми. К радости примешивается грусть, ведь взросление детей означает то, что сами родители уже не так молоды. Грустно бывает и оттого, что они понимают: время, когда они были самыми важными людьми для ребенка, проходит и совсем скоро в его жизни появится человек, на котором сосредоточится большая часть внимания, заботы и любви.

Порицать молодого человека за то, что он влюблен, все равно что упрекать кого-нибудь в том, что он болен.

Ш. Дюкло

Большинство родителей могут справиться с этими мыслями и принять естественный ход жизни, но есть и другие поводы для тревог. Родители боятся ранних сексуальных опытов у подростков. Эта проблема тоже не так страшна, как может показаться, поскольку первая любовь у подростков несет не сексуальный характер, как у взрослых, а эротический (поцелуи, обнимания, прикосновения, прогулки, держась за руки). Поэтому, если родители узнали от своего ребенка, что он влюбился, необходимо поддержать его, поговорить о культуре взаимоотношений, чувств, способах ухаживания, посоветовать почитать книги и посмотреть фильмы о любви. И ни в коем случае не нужно занижать важность этих чувств — это может оставить шрамы в душе ребенка. Именно в этот период люди становятся интимофобами, т. е. людьми, которые боятся прочных отношений. Они испытывают бессознательный страх перед эмоциональными привязанностями. Все, что связано с созданием семьи, появлением детей, пугает интимофобов. Чаще всего интимофобами

становятся те, кто перенес какое-то разочарование в любви. Как правило, у женщин интимофобия большая редкость, но среди мужчин «брачного возраста» (21–66 лет) таких около 30 %.

Приведем несколько советов психологов родителям в отношении их влюбленных детей:

1. Общайтесь с ними на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу.
2. Дайте понять, что вы понимаете своего ребенка.
3. Нельзя подшучивать над ребенком, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашему ребенку с уважением, помните о его ранимости и уязвимости.
4. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет ответную реакцию.
5. Может быть, что предмет любви вашего сына или дочери слишком далек от идеала. Но и в этом случае вам не надо быть слишком критичными — это вызовет протест и желание защитить и только усилит чувства. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым вы унизите его самого. Говорите только хорошее — это усилит доверие к вам и позволит быть более реалистичным в отношении своего друга.
6. Как бы ни были, по вашему мнению, нежелательны отношения (не имеет значения — в данное время или с этим конкретным человеком), не стоит их запрещать, тем более в грубой и категоричной форме. В большинстве случаев это приводит к обратному результату — ведь то, что запрещается, автоматически начинает увлекать еще больше. Подростки только учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
7. Не нужно, узнав о любви сына или дочки, тут же проводить лекцию о вреде ранней половой жизни и опасности венерических болезней. Так вы можете пробудить слишком ранний интерес к этой стороне жизни и оскорбить чувства ребенка. Как писал Я. Корчак, «выбивая из головы ребенка преждевременную любовь, не вбиваем ли мы тем самым преждевременный разврат».
8. Хотя ребенок, пребывающий в состоянии влюбленности, оказывается крайне невосприимчив к поучениям, все же время от времени своими комментариями или рассказами из жизни вы можете просвещать ребенка в разных жизненных вопросах. Например, сказать дочке о том, что склонность писать любовные признания на асфальте, бросать цветы на балкон и дарить хрустальные башмачки характеризует самого человека, а не его отношение к своей подруге. О том, что по словам и подаркам нельзя сделать вывод о степени любви. Или о том, что качества характера сохраняются всю жизнь и практически не подлежат изменению. Как знать, может эта информация именно сейчас окажется очень полезной.
9. Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь — это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
10. Расскажите им о вашей первой любви — это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком. Однако при этом не стоит предупреждать: «Никогда не делай так — мне это испортило всю жизнь». Лучше сказать о том, как вы эту проблему решили и как сумели обратить обстоятельства в свою пользу.
11. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть это исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

Кризис первой любви. Как правило, детская любовь — это либо изначально безответные чувства, либо недолговечные отношения, приводящие к страданиям ребенка.

Конечно, трудно объяснить подростку, что чувство, которое в настоящий момент является для него «любовью на всю жизнь», на самом деле всего лишь первая юношеская влюбленность, проходящее увлечение. Хотя подростковая влюбленность это еще не взрослая любовь, но страдания, страхи, слезы по своей глубине и драматизму ничем не уступают взрослым.

Психолог В. Леви пишет в связи с этим: «Еще будучи маленьким мальчиком, я впервые влюбился, влюбился страстно, беспомощно. У меня эта любовь не была счастливой, в меня запало неизгладимое болевое ощущение, что меня не любят и что я не достоин любви. Оно мне всю жизнь сопутствует, всю жизнь я жажду любви, жажду неизмеримо больше, чем нужно человеку на жизнь <…> Даже когда меня любили потом, я этому не верил. Тоска душевного одиночества, ненависть к себе, зависть и ревность посещали меня очень часто».

Однако на неудачную первую любовь бывают, к счастью, и более благоприятные реакции, дающие для будущей жизни неоценимый опыт. Народная артистка России Л. Сенчина вспоминает: «В десятом классе за мной ухаживал самый красивый старшеклассник, у нас были романтические отношения, настоящая первая любовь. На выпускном вечере на первый вальс он пригласил не меня, а другую девушку. Для меня это стало страшным потрясением. Как так, ведь мы с ним дружим? Это было как удар ножом в сердце, это была трагедия, с которой я еще не встречалась. Я просто не знала, что делать. Я убежала в самый темный угол школы и долго плакала. Ни о каком празднике уже не могло быть и речи. В дальнейшей моей жизни было много душевных бурь, страстей, разводы, но ту историю я помню во всех деталях. Мне кажется, что именно с нее началась моя взрослая жизнь. Я стала понимать, что кроме меня есть и другие люди, со своими интересами, переживаниями не меньшими, чем мои. Если тогда на выпускном вечере для меня произошло страшное потрясение, то теперь я вспоминаю о той истории с улыбкой и благодарна судьбе за то, что у меня это было».

Подобные неудачи далеко не последние в жизни, поэтому ребенку необходимо научиться правильно реагировать на них, постепенно приобретать опыт, пусть негативный, поведения в подобных ситуациях.

Здесь ребенок может вести себя по-разному. Кому-то лучше остаться в одиночестве, собраться с мыслями, поплакать в подушку, пожалеть себя и вспомнить лучшие моменты, связанные с первой несчастной любовью. Другому следует отправиться к другу или подруге, чтобы излить им свое горе, обсудить ситуацию, может, получить совет и поддержку. Наиболее неблагоприятным вариантом будет разработка плана отмщения отвергнувшему любовь. Есть и такие чрезмерно целеустремленные натуры, которые не пожелают смириться с отказом и будут продолжать напоминать о себе и добиваться продолжения отношений. Это, однако, только усугубит положение. Подросток, выбравший этот способ, рискует показаться униженным и жалким в глазах объекта своей влюбленности, может вызвать грубую и резкую ответную реакцию и только добавит поводов для переживаний. Ему лучше поговорить о своих проблемах со взрослыми, которые имеют больший жизненный опыт и могут дать правильный совет в конкретной ситуации.

Первая детская любовь именно тем и ценна, что способствует духовному росту ребенка. Он узнает на собственном опыте, как это больно, когда тебе отказывают, когда тебя не ценят, когда твои чувства отвергают и когда над ними смеются посторонние. Тот, кто через это прошел, уже не станет потешаться над влюбленными одноклассниками. И скорее всего, найдет нужные слова, чтобы, не обидев, дать понять своей поклоннице (поклоннику), что не может ответить на ее (его) чувства. Это закалка от сердечных потрясений и огромная работа души.

В преодолении кризиса первой любви тоже велика роль родителей. Необходимо поддержать ребенка, объяснить ему, что любые чувства могут испариться, и не потому, что он плохой, неумный, некрасивый.

Не следует умалять степень переживаний фразами вроде: «Да у тебя таких Сереж будет еще вагон и маленькая тележка!» Это может привить ребенку легкомысленное отношение к

любви.

Нужно помочь ему сохранить чувство собственного достоинства. Брошенный ребенок может начать навязываться к охладевшему объекту любви. Следует подсказать ему, что лучше держаться на расстоянии, доброжелательно, вежливо, а не мелькать все время перед глазами. Тогда угасшая первая любовь может перерасти в крепкую дружбу.

«Застревание» на первой любви. Психологи считают, что первая любовь должна быть завершенной. После о ней можно вспоминать и нужно вспоминать — либо с улыбкой, либо со светлой грустью, кому как нравится, но тосковать, а тем более возвращаться к прежним отношениям — это значит обречь себя на мучительные переживания.

Раны от любви если не всегда убивают, то никогда не заживают.
Д. Байрон

Что способствует «застреванию» на первой любви?

Один из факторов — неудачный брак. Возникает сожаление об упущенных возможностях получения в полной мере того, в чем человек нуждается сейчас в своей жизни. При этом включается воображение и человек рисует себе картину, в которой он со своей первой любовью живет долго и счастливо.

Второй фактор — структура личности, которая склонна к раздвоению чувств. С одной стороны, есть любовь к нынешнему супругу, а с другой — воспоминания о первой любви не дают человеку покоя.

Третий фактор — нарциссические наклонности. Самоупоение, восхищение собой не позволяют забыть о том времени, когда столько приятных и нежных слов, столько восхищения было высказано со стороны любимого.

Четвертый и самый важный фактор состоит в том, что существует особая категория людей, для которых психологически нет времени — ни настоящего, ни будущего, ни прошлого, кроме времени «всегда». Эти люди воспринимают все, что происходило, как часть своей жизни «здесь и сейчас», несмотря на то что прошло много времени, что обстоятельства изменились, что вернуть ничего нельзя. Для них — первая любовь не просто была когда-то, а есть и всегда будет[15]. Можно ли «лечить» состояние влюбленности клинически? Профессор антропологии из США Р. Х. Фишер полагает, что чувство влюбленности можно на самом деле ослабить с помощью депрессантов, но только на его ранней стадии. Действие таких препаратов, как антидепрессант прозак, основано на удержании серотонина в мозгу дольше обычного, поэтому они способны препятствовать развитию влюбленности (это также означает, что люди, принимающие антидепрессанты, рискуют ослабить свою способность влюбляться). Но когда интенсивность влюбленности уже достигла доминантности, какие-либо препараты вряд ли смогут ее ограничить.

2.7. Совместимая любовь, или Стерпится — слюбится

Понятием «совместимая любовь» подчеркиваются две особенности этого чувства: полноценная любовь может быть только *обоюдной* , совместной и *совместимость* как путь для достижения этого чувства.

Совместимость — взаимное приятие, основанное на оптимальном сочетании (сходстве или взаимодополнительности) интересов, мотивов, потребностей, характеров, темпераментов, темпа и ритма психофизиологических реакций и др. Англичане, например, говорят: «Не женись на девушке, если она не смеется над смешным тебе». У партнеров наблюдается высокая непосредственная удовлетворенность не только результатом, а главное

[15] См.: *Помещик В.* Какие опасности таит в себе первая любовь? // По материалам Интернета (опубликовано 30.04.2007).

— процессом взаимодействия, когда каждый из них оказывается на высоте требований другого и не нужны специальные усилия для установления взаимопонимания. На всех этапах взаимодействия сохраняется уверенность в благоприятном исходе будущих контактов, их прогнозируемость и желанность.

Совместимая любовь — это достижение любовного чувства через осознанный выбор, решение о создании гармоничного союза.

В Средней Азии есть люди, которых называют «подталкивающие счастье», или «открывающие счастье», у нас их называют свахами. Главная задача свахи — не просто убедить мужчину в том, что он будет счастлив с этой женщиной, а суметь определить, какие люди будут счастливы в браке, и только потом приступать к объяснениям и уговорам. Свахами, как правило, становятся опытные женщины, хорошие психологи, обладающие тонкой интуицией, умеющие увидеть в молодом человеке и девушке те черты, которые при соединении дадут крепкий любовный союз.

Нередко бывало так, что выбор, предложенный свахой, первоначально вызывал у молодых людей разочарование, но последующая совместная жизнь приводила к развитию полноценной любви, удовлетворенности.

Свахи часто делали свой выбор интуитивно, даже не всегда умея объяснить, почему именно у этого молодого человека с этой девушкой возникнет семейная любовь.

В настоящее время функцию свах выполняют брачные конторы. Лидером среди цивилизованных стран по количеству браков, созданных с помощью искусственной формы знакомств, является Германия. Там каждый шестой брак — заслуга этих служб.

Совместимая любовь возникает при длительном знакомстве мужчин и женщин (по работе, учебе, удовлетворении общих интересов).

2.8. Любовная аддикция (наркоманическая любовь)

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой (2000) описаны признаки любовных аддикций.

1. Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться.

2. Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.

3. Любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким. У аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в их центре — страх, который он старается подавить. Страх часто находится на уровне подсознания. Страх, который присутствует на уровне сознания, — это страх быть покинутым. Своим поведением аддикт стремится избежать покинутости. Но на подсознательном уровне представлен страх интимности. Из-за этого аддикт не в состоянии перенести «здоровую» близость. Он боится оказаться в ситуации, где придется быть самим собой. Это приводит к тому, что подсознание ведет аддикта в ловушку, в которой он подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным. По-видимому, это связано с тем, что в детстве аддикт потерпел неудачу, пережил психическую травму при проявлении интимности к родителям.

Любовная аддикция характеризуется сверхценным отношением к значимому другому, ожиданием безусловного положительного отношения с его стороны, страхом покинутости, неосознанным страхом интимности и близости (Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд, 2002).

Главным критерием различия любви и зависимости является то, что последнюю отличает полное бессилие человека перед объектом зависимости, отсутствие контроля, защитная система отрицаний, а также прогрессирование зависимости.

Поскольку зависимый ни о чем другом, кроме «любимого», не может думать,

полностью зациклен на нем, то у него ухудшаются дела на работе, финансовая ситуация.

Точка зрения

«Влюбленный» худеет (или толстеет — кто как), выглядит изможденно, начинает болеть. У него самая натуральная ломка. И он делает все, как наркоман-алкоголик, только чтобы увидеть «любимого». Звонит по пятьдесят раз на дню, караулит у подъезда, пишет письма, навязывается.

Но главный симптом: любовная зависимость — это всегда боль и страдание, даже когда «любимый» рядом — все равно боль. Это физическое влечение к объекту страсти, желание буквально склеиться с ним и не отпускать его никуда и никогда. Кстати, если внимательно послушать песни о любви, то окажется, что они как раз не о любви, а о любовной зависимости. А почему? Все просто: в песнях чем больше страсти, тем лучше. Тихая, спокойная и радостная любовь на этом фоне просто скучна. В ней, как говорят профессионалы, «нет темы для песни».

Отличить зависимость от любви, кстати, еще можно и по творчеству. «Зависимые» пишут о том, как им плохо и тяжко жить без «любимого», как хочется умереть от любви и пр. Нормальные влюбленные пишут о том, как им хорошо от того, что в их жизнь пришло такое светлое чувство.

По материалам Интернета (из беседы с клиническим психологом М. Камелевым)

В связи с этим проблема любовных аддикций имеет большое прикладное значение, ибо зависимость, нередко возникающая между партнерами в процессе любовных отношений, значительно осложняет эти отношения и негативно влияет на развитие личности, формирование сценария жизни, карьерный и профессиональный рост, психическое и соматическое здоровье.

Причины формирования эмоциональной зависимости лежат в неполноценных детско-родительских взаимоотношениях, выражающихся в недостатке любви и поддержке ребенка, в осуждении, игнорировании, негативных оценках.

Использование С. Скворцовой Опросника любовной зависимости Б. Уайнхольда (2002) позволило определить выраженность любовной аддикции в выборке девушек 17–20 лет. Среди них со склонностью к аддикции оказался 31 %, еще у 10 % была выявлена тенденция к формированию любовной аддикции. Умеренный уровень любовной зависимости был выявлен у 7 % испытуемых, что свидетельствует о преобладании достаточно адекватных способов взаимодействия с партнером по общению. Низкий и очень низкий уровень проявления любовной зависимости проявился у 51 % девушек в выборке.

Существует психологическая «группа риска» людей, потенциально подверженных любовной зависимости. Для них характерны следующие признаки:

1) не способны или не хотят принимать решения, пока не посоветуются с окружающими;
2) им тяжело быть в одиночестве; в отношениях они часто боятся, что их бросят;
3) чрезмерно чувствительны к критике, готовы подчиняться другим людям и соглашаться с ними из желания понравиться, потому что очень боятся отвержения;
4) недостаточно уверены в себе, склонны приуменьшать свои достоинства и зацикливаться на своих недостатках;
5) скорее всего, имеют еще какую-то зависимость (алкогольную, наркотическую, пищевую, игромании, от табака).

Для аддиктивных в любовных отношениях характерны более высокие уровни тревожности, ригидности, экстернальности, алекситимии, низкий уровень самооценки. Значимых различий по критерию феминности в группе любовно зависимых и не зависимых испытуемых не выявлено.

2.9. Виды псевдолюбви по Э. Фромму

Э. Фромм пишет о нескольких видах псевдолюбви. Один из них — фанатичная любовь к кумиру. Это самоуничтожающая любовь, любовь-поклонение, любовь-обожествление. Человек, любящий так другого человека, утрачивает себя как личность, теряет, вместо того чтобы приобретать. Это не любовь, а идолопоклонничество.

К псевдолюбви Э. Фромм относит и сентиментальную любовь. Здесь на первый план выходит ритуальное, поверхностное ухаживание, театральное поведение с эпизодами мелодрамы, без наличия глубокого чувства к «любовнику». Человек с сентиментальной любовью скорее занят самолюбованием, самим собой, чем проявлением чувства любви, на которое он, вероятно, вообще не способен.

Э. Фромм отмечает, что любовь, начинающаяся с сексуального влечения или основанная только на нем, почти никогда не бывает прочной. Она недолговечна, потому что в ней нет настоящего высокого чувства. Сексуальное влечение может скрепить любовь, но для этого она должна быть. Без любви сексуальный акт создает лишь видимость соединения людей, на самом деле разделенных бездной незнания друг друга, пишет Э. Фромм. Такой акт исключительно чувствен, а настоящая любовь сердечна и сознательна.

Что мешает проявлению истинной любви? Вспомним некоторые советы, которые дают и психологи, и философы, и просто мудрые люди.

1. Не нужно путать любовь с влюбленностью, не стоит принимать желаемое за действительное. С влюбленности все только начинается, но одной ее недостаточно. Вначале мы испытываем романтическую восторженность, нам все видится в розовом свете, все кажется идеальным, на века, но не стоит забывать, что влюбленность подобна сильной вспышке огня: она хрупка и может так же быстро погаснуть, как и появилась. Нужно, чтобы влюбленность превратилась в любовь. А для этого существует проверка временем и трудностями.

2. Самые большие препятствия на пути к любви — эгоизм и чувство собственничества. Иногда мы любим человека, но забываем, что у него есть своя индивидуальность, достоинства и недостатки, отличающиеся от наших собственных, и влюбляемся в некий идеальный образ, наделенный качествами, которые нам нравятся, или которые имеем мы сами, или которых нам не хватает. Когда же мы осознаем несоответствие человека и созданного нами образа, то начинаем переделывать его под свои «стандарты», загонять в заданные нами рамки и представления. Поэтому важно иногда задавать себе вопрос: «Что нам важно в любви — любимый человек или наши собственные желания, то, что мы хотим от него получить?» Любая «клетка» наших чувств, в которую мы пытаемся загнать любимого человека, — пусть даже золотая и красивая — когда-нибудь станет для него тесна. И он либо убежит, либо, даже если останется с нами, его душа будет недоступна и закрыта от нас. Иногда надо сделать выбор между нашей выгодой и любовью и… полюбить ради самой любви.

3. Опасно стремиться быть любимым любой ценой. Иногда мы опускаемся до унижения и «ради любви» теряем собственное достоинство, забываем о своих мечтах, о собственном пути и смысле жизни. И ради чего? Ради жалких крох, которые перепадают нам со стола, — чуть-чуть тепла, капельку чувств, немного денег?.. Не слишком ли большая цена для маленького человеческого счастья?

4. Искать не то, что нас разъединяет, а то, что объединяет. Потому что любовь будет длиться столь долго, сколь сильно будет объединяющее. И ничто так сильно не объединяет в любви, как стремление разделять одни мечты, одни идеи и приключения — и ради них сражаться и преодолевать трудности. И наоборот, если ничто не объединяет или объединяющее ничтожно мало, не стоит ли задуматься — любовь ли это?

5. Стать зеркалом друг друга. Потому что всегда должен быть кто-то, кто не даст нам опуститься ниже собственного достоинства, кто не будет нас обманывать и всегда покажет правду, какой бы она ни была. И в то же время кто покажет нам

самые прекрасные и сокровенные состояния, такие наши способности и достоинства, о которых подчас мы и не догадываемся.

6. Если мы искренне любим, то, даже при самых страшных недостатках, всегда в человеке можно и нужно найти что-то светлое и доброе. В психологии существует понятие самоподтверждающегося пророчества. Суть его в том, что если мы думаем о близких людях лучше, чем они есть на самом деле, то они постепенно становятся лучше. Если, наоборот, недооцениваем их, то они изменятся в худшую сторону. Поэтому самый верный способ изменить человека в лучшую сторону — не в том, чтобы подмечать и говорить ему об ошибках и недостатках, а, наоборот, относиться к нему так, словно он уже обладает желанными положительными качествами.

7. Преодолевать рутину в любви. Любовь укрепляется и поддерживается подчас через маленькие и незначительные детали. И как часто самые маленькие вещи (о которых мы несправедливо забываем) — цветы или поцелуй, воспоминания дорогих моментов и романтика, знаки внимания и забота — позволяют показать друг другу силу любви.

8. Сделать первый шаг навстречу — в разногласиях и ссорах и не проявлять наши «особенности», которые способны привести любимого или любимую в бешенство.

9. Если вторая половина находится в плохом настроении, депрессии, грусти, усталости, перегруженности работой или проблемами, то самому не попадать под воздействие, а, напротив, предпринимать все возможные и невозможные меры по устранению этих состояний.

Все это может принести плоды, если понять одну великую истину: для любви нужны двое, нужны обоюдные усилия обеих сторон.

По материалам Интернета (сайт журнала «Новый Акрополь»)

Иногда человеку кажется, что он любит, а на самом деле это благодарность за восхищение. Как только им перестают восхищаться, он рассматривает это как конец любви.

Еще одним видом псевдолюбви является, по Э. Фромму, *невротическая любовь.* Она характеризуется преувеличенной потребностью некоторых людей в эмоциональной привязанности («бегство невротического индивида от смутно сознаваемого чувства изоляции и пустоты в центре бытия» — Д. Бьюдженталь), позитивной оценке и поддержке со стороны окружающих и в преувеличенном страдании, если эта потребность не удовлетворяется. К. Хорни (1993) описала проявления невротической любви.

У невротика потребность быть любимым преувеличена. Для психически здорового человека важно быть любимым, уважаемым и ценимым теми людьми, которых он ценит сам; невротическая потребность в любви навязчива и неразборчива.

Одно из проявлений невротической потребности в любви — переоценка любви, свойственная прежде всего невротическому типу женщин. Они чувствуют себя в опасности, несчастными и подавленными всегда, пока рядом нет того, кто любил бы их и заботился о них. У таких женщин желание выйти замуж принимает форму навязчивости, даже если они сами абсолютно не способны любить, а их отношение к мужчинам заведомо скверное. Невротик не отдает себе отчета в своей неспособности любить. Он не способен дарить любовь. Он может лишь паразитировать на ком-то другом, кто при этом не должен обладать особой уникальностью.

Различие между любовью и невротической потребностью в любви, пишет М. Е. Литвак, заключается в том, что главным в любви является само чувство привязанности, тогда как у невротика первичное чувство — потребность в обретении уверенности и спокойствия, а иллюзия любви — лишь вторичное.

Если человек нуждается в чьей-то любви ради избавления от тревожности, то он отчаянно стремится к любого рода привязанностям ради собственного успокоения. Он лишь чувствует, что перед ним человек, которому он доверяет или к которому испытывает слепую страсть. Но то, что ему представляется любовью, на самом деле — реакция благодарности за

проявленную к нему доброту.

Невротику необходимо, чтобы его любили все без разбора. А если он вдруг кому-то не понравился, это переживается им как тяжелейшая трагедия и неудача. По этой же причине возникает требование абсолютной, безусловной любви и, как следствие — сильнейшая ревность по любому поводу.

Потребность в любви у невротика носит навязчивый характер. Без нее, как ему кажется, он не выживет в этом страшном мире.

Чаще всего невротик живет иллюзией, что он величайший из влюбленных и способен на величайшую самоотдачу. Он держится за этот самообман, так как он выполняет очень важную функцию оправдания его претензий на любовь. Именно этот самообман позволяет невротику требовать все больше любви от других, а это было бы невозможно, если бы он действительно осознавал, что на самом деле ему на них наплевать.

Другая существенная черта невротической потребности в любви — это ее ненасытность, выражающаяся в ужасной ревнивости: «Ты обязан(а) любить только меня».

Еще одно выражение ненасытности невротической потребности в любви — требование безусловной любви. «Ты обязан(а) любить меня независимо от того, как я себя веду». Партнер обязан постоянно доказывать свою «настоящую» любовь, жертвуя при этом своими моральными идеалами, репутацией, деньгами, временем и т. п. Любое невыполнение этих всегда абсолютных требований интерпретируется невротиком как предательство.

Признаком невротической потребности в любви является чрезвычайная чувствительность к отвержению. Любые нюансы в отношениях, которые можно было бы истолковать как отвержение, невротик воспринимает только так и отвечает на это ненавистью. Страх быть отвергнутым и враждебная реакция на отвержение заставляют невротика все больше и больше удаляться от людей. Он убежден, что его никто не сможет полюбить.

Страх перед любовью тесно связан со страхом перед зависимостью. Так как эти люди действительно зависят от любви других и нуждаются в ней как в воздухе, опасность попасть в мучительное зависимое положение очень велика.

Невротическая потребность в любви — это выражение существенных дефицитов в самооценке. Заниженная самооценка, отношение к себе самому как к злейшему врагу, нападения на самого себя — типичные спутники таких людей, которые нуждаются в любви для того, чтобы ощутить себя в безопасности и поднять свою заниженную самооценку.

Э. Фромм отмечает еще одну особенность невротической любви, когда оба «любовника» больше привязаны не друг к другу, а к своим родителям и выбирают себе объект любви не как самоценные личности, а как воплощение в них черт своих родителей. Матерински ориентированные мужчины в своих любовных отношениях часто остаются детьми и требуют от женщины, так же как в свое время от матери, материнской любви. Они бывают добрыми, нежными, но беспомощными и безвольными. Их отношение к женщине остается поверхностным и безответственным, а цель — скорее быть любимым, а не любить. Если женщина не всегда восхищается таким мужчиной, если она хочет быть любимой и окруженной вниманием и не согласна прощать ему любовные дела с другими женщинами, то мужчина чувствует себя глубоко задетым и разочарованным.

Отцовски ориентированная любовь чаще всего встречается у женщин, которые в детстве были очень привязаны к своему отцу. Став взрослыми, они ищут такого мужчину, в котором бы воплотились лучшие черты их отца, и обычно крепко привязываются к нему. Они бывают счастливы с мужьями, которые заботятся о них, как о детях.

Подвести итог рассмотрения особенностей невротической любви можно словами М. Е. Литвака: настоящая любовь выглядит скромно и напоминает подернутый пеплом уголек, который может и согреть, и прожечь. А невротическая истерическая любовь напоминает ярко горящую солому, которая может только обжечь.

Глава 3
Влюбленность

3.1. Так что такое влюбленность?

В 1802 г. Н. М. Карамзин отметил, что в русском языке появилось «новое слово» — влюбленность.

Влюбленность — это *страстное* влечение к кому-нибудь. Как пишет Э. Хатфилд (Hatfield, 1988), это состояние «непреодолимого желания соединиться с другим человеком». Д. Пек приходит к выводу, что это «генетически предопределенная инстинктивная составляющая спаривания. Иными словами, временное разрушение границ его, позволяющее возникнуть состоянию влюбленности, является стереотипной реакцией человеческого существа на конфигурацию внутренних половых побуждений и внешних половых стимулов, которая служит повышению вероятности спаривания и возникновения взаимных обязательств с целью обеспечения выживания вида».

Отличительным признаком влюбленности взрослых от всех других видов эмоциональных отношений является половая страсть.

Влюбленность является *устойчивым доминантным эмоциональным состоянием* , сопровождающимся физиологическими и биохимическими изменениями в организме (об этом см. параграф 3.5).

> Страстная любовь — это чувство, которое, как вам кажется, вы испытываете не только тогда, когда любите кого-либо, но и тогда, когда «влюблены». По мнению Сары Мейерс и Эллен Бершайд, слова: «Я люблю тебя, но не влюблена» означают следующее: «Ты мне нравишься. Мне не все равно, что будет с тобой. По-моему, ты — замечательный, но я не испытываю к тебе сексуального влечения. Мое чувство — storge (дружба), а не erros (страсть)» (Meyers, Berscheid, 1997).
>
> ***Майерс Д. 2004. С. 533***

В своем пике влюбленность переходит в эйфорию. Влюбленные эмоционально поглощены друг другом. Они засыпают с мыслями друг о друге и просыпаются с ними. Они стремятся быть вместе. Если бы им не нужно было идти на учебу или на работу, пишет Г. Чепмен, то они бы целовались до бесконечности. Когда они держатся за руки, то им кажется, что даже их кровь сливается. Объятия рисуют картины семейной жизни и райских наслаждений, так как они уверены, что это «по-настоящему», и говорят об этом, надеясь на взаимность чувства. Если это не так, то они либо охладевают, либо удваивают свои усилия для того, чтобы произвести впечатление на предмет влюбленности и завоевать его любовь.

В период влюбленности ее объект кажется прекрасным и недостижимым. Человек рисует в своем воображении красочный образ, который может вовсе не соответствовать действительности.

Способность влюбленных трезво мыслить исчезает, пишет Г. Чепмен, и они часто обнаруживают, что делают и говорят то, что в нормальных условиях никогда бы не сделали и не сказали. Эйфория состояния влюбленности порождает иллюзию, что их отношения очень близки. Влюбленные чувствуют, что принадлежат друг другу. Они верят в то, что смогут разрешить все проблемы. Они щедры по отношению друг к другу. Такое наваждение дает им ложное ощущение того, что их эгоизм исчез и они стали кем-то вроде Матери Терезы. Они готовы сделать для своих любимых все, что угодно. Бывает, что в течение нескольких месяцев романтической любви с любящими, но малосексуальными женщинами происходят поистине чудесные превращения. Прежде всего исчезает стыдливость, так свойственная молодым женщинам. Существенно возрастает наслаждение, которое они получают от близости, появляется или усиливается оргазменная разрядка. И все новые формы интимной жизни они осваивают легко, естественно, на одном дыхании, без всякого сопротивления. Такое полное исчезновение стыдливости и появление удивительной

сексуальной раскованности сексологи называют «исчезновением границ тела» — тело любимого человека воспринимается как часть собственного. Причиной такого поведения является то, что девушка искренне верит, что тот, в кого она влюблена, чувствует по отношению к ней то же самое. Она верит в то, что сделает все, чтобы удовлетворить его потребности, что он любит ее так же сильно, как и она его, и что он никогда не сделает ничего, что причинило бы ей боль.

> Хотя состояние влюбленности весьма специфично и ни на что не похоже, оказывается довольно трудно четко объяснить, в чем же оно выражается. На вопрос: «Как он узнает, что влюбился?» Стендаль отвечал, что убеждается в том, что женщина ему нравится, когда он чувствует себя смущенным в ее присутствии и не находит, что ей сказать. На почти аналогичный вопрос анкеты: «По каким признакам вы понимаете, что влюблены?», обращенный к современным студентам-медикам, 40 % из них сообщили, что они начинают постоянно думать о человеке, в которого влюблены, 23 % хотят общаться с ним, у 4 % нарушен сон и столько же студентов теряют аппетит, 9 % сообщили, что, влюбившись, они становятся мечтательными и рассеянными, у 4 % при встрече начинается сильное сердцебиение, у 2 % студентов любовь пробуждает стремление к самоусовершенствованию, и только 5 % испытывают выраженное сексуальное влечение к предмету своей влюбленности (правда, эти 5 % относятся ко всей выборке, у мужчин этот показатель равен 7 %, а у женщин — 3 %). Таким образом, влюбленность несет в себе относительно мало секса: на этой стадии любви обычно бывает достаточно одного общения: видеть, слышать, касаться, говорить…
>
> Как отмечал Курт Теппервайн, «влюбленность задумана лишь как помощь в том, чтобы не замечать острых углов другого, пока любовь растет. Пока допустимо не только прощать другому инобытие, но и рассматривать это как обогащение собственного бытия. В изменившихся условиях вновь возникает задача вести себя по-новому, любить, а не быть просто влюбленным. И тогда влюбленность превращается не более чем в прекрасное воспоминание, к которому уже не хотелось бы возвращаться при глубине и значительности любви».
>
> ***Щербатых Ю. 2002***

Э. Берн пишет, что влюбленные по своей непосредственности и отстраненности от мелочных мирских забот («с милым и в шалаше рай») очень напоминают детей. Они окружают предмет своей любви светящимся ореолом, видимым только им. Влюбленные наслаждаются не только словами, но и звуками голоса друг друга, а самым важным для них являются благополучие и счастье другого.

Несколько месяцев влюбленные находятся в состоянии выраженного эмоционального подъема, в приподнятом настроении, энергичны (отсюда, вероятно, готовность влюбленного всю жизнь носить свою возлюбленную на руках), при этом существенно меньше спят, поздно ложатся, рано просыпаются. У них пропадает аппетит, учащается сердцебиение; они то бледнеют, то краснеют, то падают в обморок и вообще выглядят как самые настоящие больные. Весьма неустойчивой становится и психика влюбленных: то они беспричинно веселятся, то на них находит уныние, они не слышат, что говорят им окружающие, или вдруг взрываются и грубят близким из-за какой-нибудь ерунды. Стоит ли удивляться, что в старину такое необычное поведение влюбленных приписывалось действию зелья или колдовских чар.

> Все влюбленные клянутся исполнить больше, чем могут, и не исполняют даже возможного.
>
> ***У. Шекспир***

Как показывают исследования, в возрасте между 21 и 24 годами не менее трети девушек испытывают любовное чувство, причем оно часто является самым сильным в их жизни (большинство людей влюбляются 2–3 раза в жизни, но обычно выделяют какое-то

одно чувство как самое сильное). Однако у мужчин слишком большая страстность со стороны женщин вызывает настороженность и некоторые опасения.

Воображение влюбленного переполнено объектом влюбленности до такой степени, что он перестает замечать не только окружающих, но и самого себя. Он находится в состоянии мечтательности, у него может появиться бессонница, ему становится трудно концентрировать внимание (Dion, Dion). Как сказал один из героев кинофильма «О любви в любую погоду», влюбленность — это торжество воображения над разумом. В. Гюго спрашивал: «Почему говорят “влюбленный”? Надо было бы говорить “одержимый”». А Д. Теннов обозначает это состояние словом *лимеранция* (затмение), для того чтобы не путать его с тем, что она считает настоящей любовью. У влюбленного возникает иллюзия совершенства его партнера.

Однако идеализация имеет и положительные стороны. Она может выступать важным фактором формирования отношений между влюбленными. Идеализация способствует оптимизации отношений в паре, вселяя в партнеров уверенность в отношении к ним другого человека и повышая их уровень самопринятия. Повышение «ценности» партнера в глазах субъекта служит дополнительным стимулом преодоления трудностей, которые неизбежно возникают в процессе общения. Следовательно, идеализация является непременным условием личностного роста.

> Если у вас есть брат — однояйцовый близнец, который помолвлен с какой-то девушкой, велика ли вероятность того, что вы, будучи во многом похожи на своего брата, влюбитесь в его невесту? Нет, не велика (Lykken, Tellegen, 1993). Исследователи отмечают, что только половине опрошенных ими мужчин действительно очень нравились невесты братьев-близнецов и лишь 5 % сказали, что «могли бы влюбиться в них». По мнению Лайккена и Телегена, романтическая любовь часто очень похожа на импринтинг (запечатление) <…> Одного лишь повторяющегося появления человека в поле нашего зрения достаточно для того, чтобы мы увлеклись им независимо от того, кто он, лишь бы он — пусть и отдаленно — был похож на нас и отвечал нам взаимностью.
>
> ***Майерс Д. 2004. С. 500***

Период влюбленности важен для дальнейших взаимоотношений. Во время свиданий у молодых людей формируются впечатления друг о друге, которые являются основой для определения будущих отношений в форме брака или же прекращения отношений.

Ученые из Новосибирского института цитологии и генетики РАН в опытах на животных (собаках, лисицах, волках) установили: не только людям, но и многим другим нашим собратьям по планете свойственна привязанность друг к другу, чувство влюбленности и тоски при потере объекта обожания. В их крови бурлят страсти, очень похожие на наши.

3.2. Общение влюбленных

При первых контактах влюбленные обмениваются банальностями. Кстати, М. Литвак провел опрос женщин в попытке установить, какое объяснение в любви им больше нравится. Были предложены четыре варианта: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел»; «Ты мне нужна»; «Я буду тебя на руках носить» и «Давай вместе тянуть лямку жизни». Никому четвертый вариант не понравился.

Затем влюбленные постепенно переходят к более пространным высказываниям по интересующим их вопросам. Беседа становится все более глубокой, включает откровенные признания, касающиеся глубоко личной сферы (Altman, Taylor, 1973). Степень глубины самораскрытия указывает на интерес влюбленных друг к другу. Обмен интимными признаниями способствует взаимному укреплению личности партнеров, приводит к своеобразному «договору влюбленных», что если и не спасает от ненадежности, то по

крайней мере позволяет избежать расчета (Lemaire, 1979; Kaufmann, 1993).

Французы говорят: «Быть любимым — значит быть понятым». Именно поэтому так часто поражаются влюбленные, особенно девушки: «Как глубоко он понимает меня!», «Как точно угадывает самые смутные мои желания!», «Как он схватывает с полуслова то, что я хочу сказать!»

Такая сверхинтуиция, которую рождает любовь, такое чувствование другого человека — один из высших взлетов любви.

«Бессознательное читает бессознательное»

Уже примерно через месяц — это происходит постепенно — возникает удивительное взаимопонимание и как бы взаимное чтение друг друга и в больших вещах, и в мелочах (что еще более поразительно). Молодой жене вдруг становится интересным футбол, и она с искренним, неподдельным интересом вместе с мужем смотрит матчи, удивляясь, как это она раньше не обращала внимания на столь интересный вид спорта. Она думает: «Ну как же подружки всего этого не замечают!» Вовсе не стремясь к этому, любящие буквально пропитываются интересами друг друга — этот процесс называется любовной индукцией.

Вечером молодая пара смотрит захватывающий фильм, и муж внезапно говорит: «Давай попьем крепкого чаю с лимоном!» Изумленная жена восклицает: «Милый, у нас с тобой телепатическая связь — я только что об этом подумала!» Молодые люди долго смотрят друг на друга, поражаясь тому, как они близки, как понимают мысли, чувства и желания друг друга — и их чувства усиливаются. Примеры подобных мелочей — и не мелочей — я мог бы множить до бесконечности. Это и есть бессознательное чтение партнера.

Со временем этот процесс достигает еще более высокой, третьей стадии: мы начинаем предугадывать глубинные желания и базовые ожидания любимого и подстраиваться под них. Вот молодой человек мечтает видеть свою жену не домохозяйкой, а профессионально успешным человеком, хорошим и уважаемым специалистом. Он никогда прямо об этом своей подруге не говорил, но по неуловимым намекам, мимике и т. п. ее бессознательное «прочитало» это его желание и подруга (иногда неожиданно для себя) говорит ему: «Я не хочу сидеть дома, я хочу быть и женой, и матерью, и при этом интересно работать!» В голове у молодого человека загорается сигнальная лампочка: «Да это же мой идеал женщины!»

«Мистика!» — скажете вы, уважаемый читатель. Но в мистику мы, психотерапевты, не верим. Просто в результате интенсивного и долгого сосредоточения внимания друг на друге (любовного внимания), помноженного на совместное проживание или хотя бы достаточно долгое пребывание рядом, возникает особое состояние психики, которое очень точно определил А. Адлер: «Бессознательное читает бессознательное». По неуловимым (для постороннего) изменениям позы, по мимике, жестам, дыханию и многим другим проявлениям любящий человек, сам того не сознавая, читает психическое состояние, чувства и желания партнера.

Полеев А. Свет и тени романтической любви // По материалам Интернета

В общении влюбленных большая роль принадлежит невербальным средствам — взглядам, прикосновениям, поцелуям, приближениям, интонации, мимике, жестам. Способность воспринимать и адекватно толковать их возрастает с любовной близостью (Sabatelli et al., 1982). Женщины в этом отношении оказываются более способными, чем мужчины.

Причинами конфликтов между влюбленными являются недостаточное словесное общение и сексуальные отношения.

Гольдштейн с соавторами (Goldstein et al., 1976) выявили, что влюбленные в два раза

больше говорят друг с другом и в восемь раз больше времени проводят, глядя друг другу в глаза.

3.3. «Любви все возрасты покорны…»

Еще А. С. Пушкин писал, что «любви все возрасты покорны…». И действительно, человек всю жизнь кого-нибудь любит: в детстве — родителей, воспитателей, учителей; в зрелом возрасте — жену или мужа, своих детей; в старости — внуков.

Рассказывает учительница

Первый класс. Проходим с детьми медкомиссию. От корпуса к корпусу идем парами. Игорек в паре со мной. Идем, разговариваем… И тут он мне заявляет, что когда вырастет, то женится на мне. Я отшучиваюсь: «Игореша, да я же старая уже буду!» На что он отвечает: «Да и я уже не молодой буду!»

Этот год… В первый класс в пятый раз. Молодой поклонник — Егор. Очень любит ходить в школу. Выполняет письменную работу, подзывает меня и шепчет: «Это я для вас старался…» Дома, когда отказывается завтракать, бабушка пугает тем, что не поведет в школу. Съедает все. А потом мне жалуется, что он все съедает ради меня.

Однако А. С. Пушкин имел в виду эротическую любовь, любовь между мужчиной и женщиной, которая имеет место у подростков, юношей, зрелых людей в любом возрасте. Например, Иоган Вольфган Гете влюбился в шестнадцатилетнюю Христин Вульпиус, когда ему было восемьдесят лет. Правда, А. С. Пушкин по-разному расценивал любовь в молодости и в преклонном возрасте:

Любви все возрасты покорны;
Но юным, девственным сердцам
Ее порывы благотворны,
Как бури вешние полям:
В дожде страстей они свежеют,
И обновляются, и зреют —
И жизнь могущая дает
И пышный цвет и сладкий плод.
Но в возраст поздний и бесплодный,
На повороте наших лет,
Печален страсти мертвой след:
Так бури осени холодной
В болото обращают луг
И обнажают лес вокруг.

Как писал М. О. Меньшиков (1899), любовь в зрелом возрасте, от 25 лет, возникает редко с юношескою пылкостью; она здесь гораздо уравновешеннее. Сближение полов в этом возрасте чаще всего решают телесная потребность и душевная симпатия: соответствие вкусов, характеров, привычек и т. п. Это эпоха браков по расчету, какими и должны быть браки, если слово «расчет» понимать в нравственном смысле. Если, например, в молодом возрасте женщина готова к различного рода авантюрам и приключениям, то зрелая женщина жаждет стабильности, любви и понимания.

В этом возрасте разум принимает значительное участие в сближении полов, и поэтому оно не столь легко и безоглядно. Настоящая любовь снова становится возможной при начале полового увядания, в эпоху «второй молодости», когда «седина в бороду, а бес — в ребро». В предчувствии климактерического кризиса женщина снова ищет увлечений, мужчина снова

способен на безумие. Однако общество негативно относится к любви и сексу у стариков. Американскими психологами и сексопатологами для обозначения такого отношения даже был создан специальный термин — *агеизм.*

Горька на привкус поздняя любовь,
В ней есть печаль и мудрое начало,
Как странно… но опять волнует кровь
Все то, годами что внутри молчало…

Светлана Родина

Какие же сложности могут встать на пути к любви у зрелых людей?

Сложившиеся привычки. По данным статистики, браки, заключенные, когда супругам уже далеко за тридцать, в среднем распадаются вдвое чаще, чем более ранние. Объясняется это тем, что у каждого из супругов появляются домашние обязанности, которые иногда не соответствуют укладу людей, долго живших без пары. И если молодые люди более «гибкие», то немолодые супруги имеют свои сложившиеся на протяжении многих лет привычки, от которых труднее избавиться в случае, если партнеру они не по душе.

Женщине придется отменить привычные посиделки с одинокими подругами, мужчине — походы в бары или в баню с друзьями, а обеим сторонам — планирование выходных в соответствии со своими вкусами. Сложившимся личностям гораздо труднее «притираться» друг к другу, но если оба партнера готовы к диалогу и поиску компромисса, то проблема вполне решаема.

Повзрослевшие дети. Существуют ситуации, когда дети привыкают к одиночеству своего родителя и эгоистично пользуются его положением, «подкидывая» своих детей. Нельзя не учитывать и материальные интересы детей, раздел имущества после смерти родителя, право на которое получает и новый супруг(а).

Самыми пожилыми молодоженами Книга рекордов Гиннесса признала француженку Мадлен Франсино 95 лет и ее 96-летнего избранника Франсуа Фернандес. Их романтическая история началась в 1997 г., когда Мадлен попросила Франсуа починить машинку для давки чеснока, в качестве награды за работу хитрец попросил поцелуй. Надо сказать, что знакомство произошло в Доме престарелых в городке Клапье, где проживают влюбленные. В 2002 г. в канун Дня святого Валентина Мадлен и Франсуа решили узаконить свои отношения. Для обоих это был уже не первый брак, первая жена Франсуа умерла, а Мадлен развелась с первым мужем.

3.4. Половые особенности влюбленности

В любовных переживаниях наблюдается половая специфика. Например, вопреки сложившимся стереотипам, мужчины в целом характеризуются большим уровнем романтизма, чем женщины, легче и быстрее влюбляются, в большей степени разделяют романтические представления о любви (Walster, Walster, 1978; Dion, Dion, 1985; Peplau, Gordon, 1985). То, что женщины не имеют преимущества в романтизации любовных отношений, установлено и в исследовании Пеллегрини (Pellegriny, 1978), опросившего 900 мужчин и женщин. Желание влюбиться является для мужчин более сильным основанием для начала взаимоотношений, чем для женщин (Hill et al., 1976).

Однако влюбленные женщины более эмоциональны. Их несколько больше, чем мужчин, волнуют доверительность в отношениях и забота о партнере. Мужчины же более, чем женщины, придают значение игровой стороне отношений и физической близости (Hendrick, Hendrick, 1995).

Когда любовные отношения установлены, женщины больше склонны к самораскрытию

по поводу своих чувств, сосредоточены главным образом на их излиянии и выше оценивают своего партнера. Мужчин же больше интересует фактическая сторона отношений (Brucke et al., 1976; Cunningham, Antill, 1981).

У женщин влюбленность проходит быстрее, чем у мужчин, они чаще выступают инициаторами разрыва отношений и легче его переживают (Rubin, 1974). Правда, в отношении более легкого переживания разрыва женщинами у меня есть сомнения, так как постоянно приходится слышать о суицидах девушек от «несчастной любви», а не юношей.

3.5. Физиология и биохимия влюбленности

Физиология влюбленности. Британские биологи Андреас Бартелс и Семир Зеки (Bartels, Zeki, 2000, 2004) считают, что любовь — это специфическая активность головного мозга. Они обследовали головной мозг семнадцати добровольцев, которые описали свое состояние как «ужасно сумасшедшая любовь». В ходе эксперимента им показывали фотографии их любимых. При этом у всех семнадцати влюбленных при взгляде на волнующий объект активизировались четыре области головного мозга, которые оставались в покое, если на фотографиях были просто друзья или незнакомые люди. Две из этих областей находятся в той части мозга, которая также может активизироваться после приема «веселящих» таблеток. Две другие — в том отделе, который делается активен, когда мы получаем эмоциональное вознаграждение за наши переживания.

Американский антрополог Хелен Фишер и ее коллеги (Fisher, 2004; Fisher et al., 2006) провели оригинальное исследование с использованием методики сканирования мозга, чтобы определить, какие области мозга отвечают за любовь. Было определено место трех типов эмоций в мозгу: вожделения, страстного увлечения и привязанности. Каждой эмоции соответствовали свои специфические химические реакции, которые активизировали мозг, когда его владельца кто-то привлекал. На стадии страстного влечения выделяются несколько мощных химических веществ, вызывающих чувство подъема. Допамин дает ощущение благополучия, фенилэтиламин повышает уровень возбуждения, серотонин создает чувство эмоциональной стабильности, а норадреналин создает впечатление, что вы можете достичь любой цели.

Поскольку влюбленность — комплексное явление, она связана с активностью многих отделов мозга, отвечающих за разные психические функции: чувство удовольствия, формирование привязанностей, мотивацию целенаправленного поведения, социальное познание и представление о самом себе. К такому выводу пришли ученые из Университета города Сиракузы в США и Университета Женевы в Швейцарии (Ortigue et al., 2007, 2010).

При виде предмета своего обожания в организме человека вырабатываются вещества, возбуждающие состояние эйфории в мозге. «Любовный прилив» стимулирует двенадцать различных частей мозга, заставляя их вырабатывать такие вещества, как допамин, окситоцин, адреналин и вазопрессин. Любопытно, что тот же самый набор веществ вырабатывается мозгом после приема дозы кокаина. Таким образом, состояние влюбленности действительно можно считать наркотическим опьянением. Самое большое «наркотическое» удовольствие приносит именно страстная любовь, в ходе которой активно работает участок мозга, ответственный за образ тела.

Области мозга, связанные со страстной влюбленностью и материнской любовью, пересекаются, но все же имеют свою специфику (Bartels, Zeki, 2004).

Романтическая (страстная) любовь, или влюбленность, связана с комплексным возбуждением нескольких отделов мозга.

Во-первых, это дофаминэргические подкорковые области, отвечающие за положительное подкрепление («система награды»), чувство удовольствия, эйфорию. В этих областях много рецепторов дофамина и окситоцина. Сюда относятся хвостатое ядро (caudate nucleus) и скорлупа (putamen). Это те области, которые возбуждаются и под действием кокаина.

Во-вторых, при страстной любви возбуждаются те отделы мозга (островок (insula) и передняя часть поясной извилины (anterior cingulate cortex)), которые имеют отношение к сексуальному возбуждению.

В-третьих, снижается возбуждение миндалины (amygdala; отвечает за страх, тревожность, беспокойство) и задней части поясной извилины (posterior cingulate cortex). Полагают, что передняя часть поясной извилины отвечает за переживание счастливой любви и сексуального возбуждения, тогда как ее задняя часть активизируется при переживании несчастной любви или горя от утраты любимого (например, у вдов, которым показывают фотографию недавно умершего мужа).

В целом характер специфического возбуждения подкорковых областей в ответ на стимулы, связанные с объектом страсти, указывает на то, что речь тут идет не только об эмоциях, но и о мотивации целенаправленного поведения (установка на сближение, соединение с любимым). Об этом говорит, в частности, возбуждение хвостатого ядра, работа которого связана с целеполаганием, ожиданием награды и подготовкой к активным действиям.

В-четвертых, когда влюбленным показывают на долю секунды имя любимого человека (так, чтобы они не успели даже осознать, что прочли его), регистрируется возбуждение нескольких «высших» (корковых) участков мозга, отвечающих за социальное познание, концентрацию внимания и мысленную репрезентацию (образ) самого себя.

Материнская любовь связана со специфическим возбуждением дофаминэргических подкорковых структур, в том числе хвостатого ядра, скорлупы, черного вещества (substantia nigra) и таламуса. Все это, очевидно, имеет отношение к чувству удовольствия и «системе награды», и здесь много пересечений с теми областями, которые возбуждаются при страстной любви. Кроме того, материнская любовь связана с активностью тех же «эмоциональных» участков коры, что и страстная любовь (островок и передняя часть поясной извилины). Однако у материнской любви есть и свой специфический подкорковый участок, который не имеет отношения к страстной любви, — околоводопроводное серое вещество (ОСВ, periaqueductal gray matter). Этот участок тесно связан с эмоциональными центрами лимбической системы и содержит много вазопрессиновых рецепторов, которые очень важны для формирования материнской привязанности.

В одном из исследований (С. Ортига с соавторами) испытуемым показывали фотографии незнакомых умственно неполноценных людей и просили попытаться почувствовать (внушить себе) любовь к этому человеку. Выяснилось, что подобные попытки приводят к возбуждению примерно тех же участков мозга, что и материнская любовь. Активизировались также и эмоциональные центры, в том числе островок, хвостатое ядро и передняя часть поясной извилины. Исследования материнской и сострадательной/бескорыстной любви к умственно неполноценным показали похожие активации дофаминовой системы вознаграждения, но здесь вдобавок было задействовано ядро PAG в стволе головного мозга. Это ядро активно участвует в обезболивании (при родах, например) и также содержит большое количество рецепторов вазопрессина. Этот нейромодулятор наряду с окситоцином используется мозгом для выработки устойчивых привязанностей даже в тех случаях, когда удовольствие не обязательно (например, к капризному ребенку или к порядком надоевшему супругу).

«Наши выводы подтверждают научную основу любви, — пишет Стефани Ортига. — Но может возникнуть вопрос о том, где именно рождается любовь — в сердце или в мозге. Я бы сказала, что в мозге, но и сердце причастно к этому процессу, так как сложная концепция любви формируется за счет взаимодействия сердца и мозга».

Исследователи из Лондонского университета выяснили, что состояние влюбленности оказывает непосредственное влияние на основные процессы в работе головного мозга. Нейроны, которые обычно отвечают за критическую оценку других людей, в такие моменты подавляются. Поэтому мы зачастую слепы к недостаткам возлюбленных.

Попытки выяснить, какие участки мозга связаны с романтической любовью,

предпринимаются и другими исследователями (Najib et al., 2004; O’Connor et al., 2008).

Биохимия влюбленности. Биохимия играет роль уже на начальной стадии установления взаимоотношений мужчины и женщины. Профессор Синди Хазан из Корнельского университета отмечает, что, когда «любовь нечаянно нагрянет», в головном мозге наблюдается подъем концентрации трех химических элементов: допамина, фенилтиламина и окситоцина. В ходе наблюдения за несколькими тысячами пар ей удалось выяснить, что концентрация этих веществ достигает своего максимума на протяжении от 18 до 30 месяцев. А после — уменьшается.

Выявлены химические вещества — феромоны (*греч* . «нести» и «побуждать», «вызывать»)[16], запах которых может привлекать других людей и влиять на их поведение.

У мужчин это андростенол (вещество, похожее на андростенон), присутствующий в поте и выделяющий резкий мускусный запах, привлекающий женщин. В поте мужчин андростенола содержится в 50 раз больше, чем в поте женщин. Однако при его окислении образуется андростенон, запах которого вызывает у женщин уже скорее негативную реакцию, за исключением тех женщин, которые переживают овуляцию.

Очевидно, не случайно потовые (точнее, особая разновидность потовых желез, апокриновые железы) и сальные железы кожи человека обильно выделяют различные метаболиты тестостерона, родственные андростенону, и начинают работать в пору полового созревания, когда человеку по сценарию, составленному природой, надо начинать подыскивать себе партнера, а также во время сексуального возбуждения и эмоционального подъема.

> Феромоны — коктейль из липидов, нуклеотидов, пептидов и стероидов — сознание не воспринимает. Этот запах прямиком попадает в подкорку и отдает приказ к действию. Он заставляет немедленно заняться сексом. Правда, речь идет о животных.
>
> Пахучие сигналы животные выделяют специальными железами и воспринимают отдельным органом обоняния. До недавнего времени считалось, что у человека подобная система в процессе эволюции атрофировалась.
>
> Считается, что человек улавливает феромоны особым, якобсоновым органом — небольшими кармашками в основании носовой перегородки. Орган этот так загадочен, что ученые все еще спорят о том, есть ли он у человека на самом деле. Одни исследователи заявляют, что находят его практически в 100 % случаев. Другие считают «второй нос» атавизмом, который встречается у одной трети человечества. Ученые Института морфологии человека на протяжении многих лет изучали развитие эмбрионов и пришли к выводу, что изначально якобсонов орган закладывается у всех людей, но потом, еще до рождения, почему-то редуцируется.
>
> Но даже наличие добавочного обоняния не гарантирует чувствительности к феромонам — в мозге должны быть структуры, ответственные за переработку такой информации.
>
> Теория феромонов получила в околонаучной среде большую популярность. С ее помощью очень удобно объяснять такие необъяснимые вещи, как, например, любовь с первого взгляда. В животном мире особи по запаху считывают о партнере подробную информацию — вплоть до генетических болезней и в долю секунды определяют, подходит его генотип для воспроизведения рода или нет.
>
> О том, что система работает и у людей, причем на полную мощность, недавно заявил профессор Роберт Матчок из Университета штата Пенсильвания.
>
> — Биологические отцы выделяют феромоны, которые подавляют половое

---

[16] Первыми феромоны удалось обнаружить группе немецких исследователей под руководством Адольфа Бутенандта. В результате многолетней работы они выделили из желез самок шелкопряда вещество, привлекавшее самцов того же биологического вида. Полученное вещество было названо «бомбикол» (из-за латинского названия шелкопряда, *Bombyx mori*). Результаты их работы были опубликованы в 1962 г. Подробнее см.: *Новиков С. Н.* , 1988.

развитие дочерей, — говорит Матчок о результатах своей работы. — Причем чем чаще дочь общается с отцом, тем дальше отодвигается процесс созревания. Ранее подобные факты относили исключительно к миру животных: у грызунов этот механизм помогает избежать инцеста и соответственно проявления дефектных генов.

— Не исключено, что человек реагирует и на другие феромоны, о которых мы пока ничего не знаем, — добавил профессор Матчок.

Надо отметить, что, какое конкретное вещество таким неожиданным образом влияет на девушек, выяснить не удалось. Как не удалось до сих пор выявить ни одного человеческого феромона, который в 100 % случаев заставлял бы разных людей действовать одинаково. Ученые сразу нескольких европейских институтов пытались вызвать специфическую реакцию женщин на хорошо изученный феромон млекопитающих — андростенон, который находят в моче и слюне кабанов, а также в моче и поте мужчин. Самки животных реагируют на разбрызганный андростенон однозначно: принимают позу, демонстрирующую готовность к спариванию. Ученые опрыскивали феромоном отдельные сиденья в автобусе, раскладывали вещи, надушенные мужской сексуальностью, и в результате только 20 % женщин (что вполне может быть случайностью) выбрали обработанный объект. При этом какие-либо признаки сексуального возбуждения вообще отсутствовали.

Для человеческой любви одних феромонов мало. Нужна индивидуальная совместимость. Обоняние только позволяет почувствовать, есть она или нет. Запах подталкивает к решительным действиям, но не заставляет слепо бросаться на шею каждому, кто опрыскан андростеноном.

Кудрявцева Е. Ароматный приказ // По материалам Интернета

В состав женской вагинальной секреции входят вещества, именуемые копулинами. В экспериментах, когда мужчины вдыхали запах от этого вещества, было обнаружено, что копулины повышают в глазах мужчин сексуальную привлекательность женщин. Выяснилось также, что мужчины более положительно реагируют на запах женщины, когда у нее происходит овуляция. Это проявляется в повышении в крови мужчины уровня содержания тестостерона.

Однако феромоны быстро разрушаются в воздухе. Кроме того, они распадаются, преодолевая наши многочисленные «одежки». Следовательно, уловить запах можно только летом и на достаточно близком расстоянии.

Развивающаяся в дальнейшем бурная страсть влюбленных, как установили итальянские нейрофизиологи в процессе пятилетнего эксперимента, определяется одним-единственным нейротрофным белком. Для эксперимента физиологи отобрали несколько десятков добровольцев из числа влюбленных. Этих респондентов сравнивали с двумя контрольными группами: в первую вошли одинокие люди, во вторую — те, кто много лет состоит в браке, при этом считая свой союз вполне счастливым.

У добровольцев из всех трех групп взяли кровь на анализ, чтобы определить уровень гормонов и белков. Оказалось, что причина различий между людьми из первой и двух контрольных групп заключалась в белке, называемом фактором роста нервов (ФРН). За его открытие американке Рите Леви-Монтальчини в 1986 г. была присуждена Нобелевская премия. Источник ФРН — слюнные железы, а также клетки центральной нервной системы.

У влюбленных показатель ФРН в среднем на 52 % превысил тот же уровень у «холостяков» и людей, состоящих в устойчивой любовной связи. Концентрация же прочих белков у всех трех групп практически не отличалась.

Через полгода тех же добровольцев вновь пригласили в университет. Оказалось, что две трети из них прекратили поддерживать любовные отношения с объектом недавних романтических чувств. У них повторно забрали кровь на анализ и опять провели оценку по «шкале страстности». Уровень страсти и концентрация белка ФРН у всех исследуемых пропорционально уменьшились и совпали с показателями двух контрольных «обычных»

групп.

Научные факты

Уже несколько лет существует так называемая феромонная теория сексуальности. Запах может управлять нами помимо нашей воли. Не случайно в лучших французских духах всегда есть экстракт половых желез млекопитающих.

Женские железы внутренней секреции выделяют особые гормональные вещества — экзальтиды, которые возбуждающе действуют на мужчин. Но дело в том, что в наш современный век большинство мужчин их не слышат. Поэтому синтезируют эти вещества искусственно и добавляют в духи.

Секреты женской привлекательности и ее связь с феромонами изучали английские исследователи. Ученые уверены, что каждый человек обладает своим собственным ароматом — смесью запахов, определяемых генами, типом кожи, цветом волос, темпераментом и даже диетой. И этот коктейль играет особую роль в выборе сексуального партнера. Оказывается, что женщинам нравится запах тех мужчин, ДНК которых максимально отличается от генного набора их самих, и наоборот.

Обычно считается, что запах человека — это запах его пота. На самом деле истинный наш аромат вырабатывают специальные железы, расположенные под мышками, вокруг сосков, на голове, около глаз и в интересных местах. В самые удивительные минуты любви желанная и желающая женщина пахнет мускусом.

Нашими чувствами правят биологически активные вещества, вызываемые мозгом: амфетамины, эндорфины и окситоцины. Состояние влюбленных похоже на наркотическое опьянение. Это объясняется действием такого химического вещества, как окситоцин, который повышает чувствительность нервных окончаний и стимулирует мышечные сокращения. Именно окситоцин укладывает влюбленных в постель и усиливает удовлетворение от интимных отношений.

По материалам Интернета

Во время встречи с объектом страсти девушку охватывает волнение, учащается сердцебиение (до 120–130 ударов в минуту), повышается артериальное давление, резко усиливается работа почек, при этом из организма вымываются многие необходимые микроэлементы, что способствует головокружениям. Увеличивается потоотделение, и оно не только обильное, но и состав пота у влюбленных иной — в нем недостаточно калия и т. п., поэтому пот влюбленных обладает специфическим запахом.

Ученые пришли к выводу, что гормональные изменения, вызываемые наплывом бурных чувств, обратимы. Они не только регулируют ряд эмоциональных переживаний на первых стадиях влюбленности, но и вызывают чувство тревоги, улучшают работу сердца, повышают чувствительность к боли. Выражение «любовная лихорадка», таким образом, скорее не метафора, а точный медицинский «диагноз».

Кстати, вырабатывание ФРН в повышенном количестве у мужчин подавляет рост волос: недаром в ряде стран лысые мужчины считаются особенно любвеобильными. И наоборот, у страстных женщин этот процесс вызывает образование «мужских» гормонов, в частности тестостерона, что ведет к увеличению волосатости.

Как считают итальянские физиологи, их наблюдения открывают дорогу к потенциальному медикаментозному вмешательству в любовную сферу и, возможно, позволят впоследствии создать «лекарство от любви».

3.6. Влюбленность — это болезнь или средство от болезней?

Как пишет А. Полеев, долгое время большинство специалистов рассматривали любовное чувство как невроз навязчивых состояний, подчеркивая, что основным его компонентом являются навязчивые мысли об объекте страсти и навязчивое же желание постоянно видеть его, обладать им. Например, Д. Марацитти из Пизы обнаружила у

влюбленных сходство с людьми, имеющими обсессивно-компульсивное расстройство, как в уровне серотонина в крови, так и в постоянных мыслях об одном и том же (объекте влюбленности). «Все это так, — возражали другие исследователи — но ведь наиболее выраженные психические феномены (точнее говоря, нарушения!) находятся в сфере мышления, и состояние нужно рассматривать как идеаторное расстройство, т. е. как предбредовое или как “бред малого размаха”». Уже появились и стали распространенными в специальной литературе термины «любовный невроз» и «любовная болезнь».

> Всемирная организация здравоохранения признала любовь психическим отклонением. Отныне международный шифр этой болезни F 63.9. Любовь отнесли к психическим отклонениям, к пункту «Расстройство привычек и влечений».
>
> Любовь оказалась в одной компании с такими заболеваниями, как алкоголизм, игромания, токсикомания, клептомания.
>
> *— На самом деле это похоже на какую-то подставу: мы работаем по международной классификации болезней, а в ней такого шифра нет. Впрочем, в нашем реестре психических расстройств присутствует понятие «любовный бред», при котором человек внушает себе, что он безумно влюблен в кого-то или во что-то, — отметил врач-психиатр Павел Боровиков.*
>
> По мнению ученых, любовь можно сравнить с обсессивно-компульсивным расстройством. По тому, как человек любит, можно судить о состоянии его психического здоровья. В любви проявляются крайние черты характера, и светлые, и патологические. Наиболее болезненными любовные чувства оказываются для людей с меланхоличным складом натуры, чувствительных и депрессивных.
>
> А также для холериков, которые впадают в ярость при малейших проблемах. Медикаментозно вылечить любовь нельзя: это требует скорее какого-то внутреннего осознания и помощи опытного, квалифицированного психолога.
>
> ***Аргументы и факты. 2011. 04 октября***

С. Пил (Peel, 1988) отмечает возможное развитие у влюбленного зависимости по отношению к объекту своей страсти, подобной алкогольной или наркотической, так как человек теряет способность управлять собой и плохо осознает происходящее.

> **Любовь — опасное для жизни психическое расстройство**
>
> Британские ученые, как всегда, поражают мир своими открытиями, на этот раз под их пристальное внимание попало такое чувство, как любовь. И вот что они заявляют по этому поводу: «Влюбленность — это болезнь с потенциально смертельным исходом. В симптомах и характере данного заболевания медикам необходимо самым тщательным образом разобраться, чтобы диагностировать любовь и лечить от нее».
>
> Известный британский психолог Фрэнк Таллис написал книгу по этому поводу с интригующим названием: «Любовная болезнь: любовь как психическое расстройство».
>
> Свою точку зрения автор обосновывает тем, что ссылается на древних греков, ведь еще они отмечали болезненный характер известного как влюбленность состояния человека.
>
> В течение многих столетий, до начала XVIII в., томление от любви (lovesick) люди признавали как заболевание, но за последние пару веков этот «диагноз» впал среди медиков в большую немилость.
>
> Таллис изменяет слово «lovesick» («томление от любви») на «lovesickness», то есть — в подлинную болезнь, и пишет в своей книге о необходимости ее полного описания в современных диагностических терминах.
>
> Таллис даже составил список симптомов этой болезни, вот некоторые из них: мучительное ожидание телефонного звонка или письма, покупка дорогущих подарков, завышенное чувство собственного достоинства, депрессия, навязчивые идеи, жалость по отношению к себе, сверх обычного приподнятое настроение,

бессонница и многое другое.

А вот еще одно интересное заявление доктора Таллиса: «Ни один психолог не отправит пациента к лечащему врачу или психиатру с диагнозом “влюбленность”. Однако тщательное изучение состояния пациента покажет, что любовь вполне может являться основной проблемой этого человека. Многие люди, которые не могут справиться с интенсивностью любви, дестабилизированные вхождением в любовь или страдающие из-за неразделенной любви, сейчас не могут получить квалифицированную помощь».

И в тоже время последствием такой беспомощности может быть попытка самоубийства — драматизация древней мудрости о фатальности любви. И попытка эта может быть удачной, обращает наше внимание психолог.

Доктор недоволен тем, что ученые и медики много внимания уделяют исследованиям психосексуальных расстройств, а вот проблемой томящихся от любви практически никто из них не интересуется.

«Возможно, теперь пришло время нам отнестись к этому более серьезно и продолжить начатое древними клиницистами, которые рассматривали влюбленность как любую другую жалобу своих пациентов», — пишет Таллис.

И доктор Таллис не одинок в своих заявлениях, его поддерживает коллега — профессор Алекс Гарднер, психолог из Глазго. Он также считает, что доктора должны как можно больше узнать о влюбленности как о возможном диагнозе, поскольку «люди могут умереть из-за разбитого сердца, ощущения отчаяния и безнадежности, а любовное томление — чрезвычайно распространенное явление».

Доктор Таллис предупреждает нас о том, что если мы откажемся анализировать состояние влюбленности, то это может иметь тревожные последствия для всего общества. Если любовь не будет достаточно хорошо исследована, она будет окончательно идеализирована, что проложит дорогу к будущему разочарованию.

Ссылаясь на эволюционных теоретиков, доктор говорит, что длительности влюбленности хватает двум людям только для «производства» одного или двух детей, после чего она либо умирает, либо превращается в дружбу, которую психологи называют дружеской любовью.

Что же касается методов лечения любовной болезни, то профессор Гарднер полагает, что в большинстве случаев психотерапия — лучший выбор. В крайнем случае пациенту можно прописать антидепрессанты.

По материалам Интернет (lovefirst.ru)

Однако постепенно диагностические споры затихли сами собой: все поняли, что речь идет о феномене, не укладывающемся в известные психопатологические образования. Сегодня все ведущие специалисты согласны в том, что в случае романтической любви мы сталкиваемся с особым состоянием сознания, сочетающим высочайшую активность и бессознательной сферы, и интеллекта, и сексуальной активности в широком смысле слова.

Влюбленность не только не является болезнью, но сама позволяет устранять некоторые недуги. О том, что в период влюбленности люди практически не болеют, писал еще Авиценна, но только сегодня стали известны механизмы такого улучшения здоровья. Современные исследования обнаружили у влюбленных выраженное повышение иммуноглобулинов — белков крови, которые обусловливают сопротивление инфекциям. Повышено и количество эритроцитов — носителей кислорода. Любовь улучшает течение даже хронических заболеваний. Р. Левант исследовал состояние более чем ста молодых женщин, с детства страдающих диабетом. В период влюбленности у них снижалось количество сахара в крови, прекращалось ухудшение зрения и наблюдалось улучшение многих других функций. В. Брукс изучил примерно 250 молодых людей с язвенной болезнью, и практически все они в период «первой любви» обнаруживали не только снижение симптомов (боли, изжоги, тяжести в желудке), но и достоверное рубцевание язвы, доказанное рентгенографически и подтвержденное компьютерным анализом рентгеновских снимков.

Психотерапевты отмечают, что в период влюбленности происходит практически

полное исчезновение имевшихся ранее невротических расстройств. У молодых женщин часто встречаются невротические симптомы: фобии, депрессии, ипохондрические расстройства, из которых наиболее распространенные, конечно же, фобии — страхи. Но стоит им влюбиться — и страхи исчезают. Уменьшается любовное чувство — симптомы снова появляются, но нередко в значительно ослабленном виде. Во многих же случаях симптомы исчезают полностью и навсегда.

Удивительно, но влюбленные обладают способностью передавать свою эмоциональную приподнятость и свое здоровье, повышенную сопротивляемость нагрузкам и инфекциям людям, с которыми они постоянно общаются, длительно находятся рядом, прежде всего — коллегам по работе. У тех, кто ежедневно общается с влюбленным, тоже значительно увеличиваются показатели здоровья. Американский психотерапевт Д. Литл сравнил заболеваемость гриппом в течение осенне-зимнего сезона в двух крупных отделах известного Нью-Йоркского банка. В каждом из них работало примерно сорок человек одного возраста и социального положения, но в одном имелась влюбленная пара (на пике чувства), а в другом — нет. За шесть месяцев во втором отделе переболели тридцать два человека, в первом — только пять. Из заболевших второго отдела трое болели тяжелой формой инфекции и были госпитализированы, в первом же ни один не попал в больницу. К апрелю средняя концентрация иммуноглобулинов (антител) у сотрудников первого отдела в два раза превышала этот показатель у второго.

Подобные исследования были проделаны и в Англии, и во Франции — результаты оказались такими же: те, кто длительно находятся рядом с влюбленными, становятся здоровее, и это «оздоровление» тем сильнее, чем ярче «горит» влюбленный.

А в случае дискомфорта в любовных отношениях, считают некоторые психологи и врачи, может проявляться обратный эффект. В эксперименте, проведенном под руководством профессора Университета Акадии Лаклана Маквильямса, приняли участие 5645 представительниц слабого пола в возрасте от 18 до 60 лет. Оказалось, что женщины, которые испытывали неуверенность в будущем своих отношений с партнером или чувствовали дискомфорт при совместном времяпрепровождении, были в значительно большей степени подвержены разного рода хроническим заболеваниям, таким как, например, артрит, головные боли, сезонная аллергия. По мнению доктора Маквильямса, те дамы, в чьей жизни имеет место так называемая беспокойная привязанность, чаще страдают перечисленными расстройствами, а также астмой, повышенным артериальным давлением, хроническими заболеваниями легких, повышенным содержанием сахара в крови или диабетом, язвой желудка, нарушениями функционирования сердечно-сосудистой системы, эпилепсией, судорогами и онкологическими заболеваниями.

3.7. Влюбчивость

Интернет-письма

Надя. Мне 17 лет. Мне постоянно кто-то начинает нравиться. Доходит до какого-то безумного абсурда. Где бы я ни отдыхала летом, мне там обязательно понравится какой-нибудь молодой человек (ну и не только летом, это просто для примера).
И также быстро они перестают нравиться. Причем это те люди, которые вообще не обращают на меня внимания. Я им абсолютно безразлична, они вряд ли узнают меня в лицо и не знают моего имени. Но я и сама не пытаюсь с ними познакомиться по следующей причине — они гораздо старше меня. Мне кажется, у меня это переросло уже в какую-то болезнь. Два года назад я сильно влюбилась в человека на восемь лет меня старше. Но дальше — хуже. Не так давно я влюбилась в человека, с которым у нас разница… 27 лет! Я понимаю, что это ненормально…
Да и все, кто мне просто нравится, старше тридцати точно. В общем, проблемы две. Первая: почему мне нравятся чуть ли не все, кого я вижу (но тем не менее это люди, имеющие общее с моим определившимся «идеалом»), и как от этого избавиться? Вторая: всегда ли мне будут нравиться мужчины с такой разницей в

возрасте? На ровесников я вообще не смотрю, как на противоположный пол. Ведь если и дальше так пойдет, у меня никогда не будет парня, семьи и т. д.

Tashka. У меня, как бы это правильно обозвать-то, проблема, что ли. Непостоянная я, что мне порядком надоело. А непостоянство это (полагаю все же, неверное определение подобрала) заключается в том, что я очень влюбчивая…

То есть мне интересен человек, я им увлекаюсь, развиваются отношения (личность я романтическая и щедра на выдумку и «зафлиртовать» молодого человека при желании не составляет труда), а потом, когда осознаю, что он увлекается мной, пропадает интерес к нему. Вот такие дела. А потом меня долго мучает совесть и возникает страх, что похожее может повториться. По истечении времени так и получается.

Есть люди, которые легко и часто влюбляются. Это так называемые *влюбчивые* субъекты. Из писателей влюбчивыми были, например, А. С. Пушкин, Н. А. Некрасов, И. А. Бунин.

Опросы (Dion, Dion, 1985; Peplau, Gordon, 1985) показали, что мужчины являются более влюбчивыми, чем женщины. Кроме того, мужчины медленнее выходят из состояния влюбленности и менее склонны разрывать отношения, когда дело уже идет к женитьбе. Однако влюбленные женщины чаще отмечают, что чувствуют эйфорию, приятное головокружение, беззаботность. В отличие от мужчин, они более склонны фокусировать свое внимание на интимной доверительности отношений и на необходимости заботиться о партнере. Мужчин же более занимает игровая и физическая сторона взаимоотношений (Peplau, Gordon, 1985). Поданным М. Г. Зибзибадзе (2011), чем старше люди и чем выше уровень их образования, тем реже они оценивают себя влюбчивыми и вступают в интимную близость, лишь испытывая настоящие чувства.

Хоть и очень редко, но любовь бывает одновременно и к двум, а может быть, и более особам, в разной или даже одинаковой степени. Если хоть сколько-нибудь верить «поэтам любви», вроде сладострастного Фета, то придется заключить, что эти поэты одновременно «любили» по нескольку особ. Там, где в обычае полигамия и полиандрия, подобные случаи бывают чаще. «Любовные треугольники» во Франции не всегда устраиваются из материальных видов.

В феодальные времена был обычай, что каждая благородная дама с ведома мужа имела еще и «друга сердца», а в наше время в известных кругах кроме жены принято еще иметь любовь на стороне. И тут не всегда подделка под любовь, а иногда и настоящее увлечение. Милый Стива Облонский, русский Дон Жуан, любил свою Долли и поминутно увлекался другими «юбками»; и любовь к жене, и эти увлечения были, конечно, неглубокими, но все-таки искренними. Он не мог отдаться одной пожирающей страсти, как Анна, но способен был одновременно на несколько мелких увлечений.

Меньшиков М. О. 1899

По данным Хепхарда (Hephard, 1970), очень большое число романов (впрочем, как и их отсутствие) связано не с патологическими чертами личности, а с недостаточным уровнем эмоциональной зрелости. Для выраженной склонности к романтическому поведению имеют значение и другие психологические особенности, в частности — экстернальный локус контроля[17] и романтизм (Kunningham, Antill, 1981). Л. Я. Гозман и Ю. Е. Алешина (1982) выявили, что у мужчин высокоромантичное поведение сочетается с высокой самооценкой; у женщин же все было наоборот. Авторы объясняют это тем, что нормативный образ «настоящего мужчины» требует значительно большей романтической активности, чем вообще менее определенный стереотип «настоящей женщины». А может быть, дело в

[17] Экстернальный локус контроля — это склонность человека перекладывать ответственность за происходящее с ним на внешние обстоятельства

количестве вырабатываемого мужского полового гормона?

Лица экзальтированного типа склонны к влюбчивости.

> Любовь — битва двух полов. Женщине надо защищаться сперва, мужчине надо защищаться после, и горе побежденным!
>
> ***А. Дюма (сын)***

Помимо индивидных и личностных особенностей человека на влюбчивость влияют и другие факторы, связанные с социумом.

Погоня за идеалом. Вечно влюбленный человек совсем не обязательно находится в состоянии одиночества. У него вполне могут быть семья и дети. Но это никогда не является преградой для непрекращающегося поиска идеала и новых ощущений. Если есть семья, то, когда отношения заканчиваются, «романтик» возвращается в свою обыденную и скучную жизнь, сожалея об утраченных иллюзиях.

Если же человек свободен, то он начинает испытывать еще более сильное чувство одиночества и тоски, поскольку у него никак не складывается личная жизнь, ведь все «не то» и все «не те».

Страх близких отношений. Находясь постоянно на начальной романтической фазе отношений, человек подсознательно избегает более глубоких чувств. Страх потерять контроль над собой и попасть в зависимость от любимого человека мешает развивать отношения. Ведь раскрывшись перед тем, кто дорог, можно испытать сильную боль, если придется расстаться. Даже если у человека есть партнер, он не хочет быть зависимым от него, поэтому на всякий случай ищет эмоции в другом месте.

Влюбленность дает возможность не только идеализировать партнера, но и самому быть идеальным, ведь на этапе ухаживания все стремятся выглядеть лучше и проявляют свои самые сильные качества. Человек в глубине души боится, что его настоящего, со всеми страхами, недостатками нельзя полюбить. Он надевает на себя маску вечного романтика и наслаждается новизной отношений и их недолгой идеальностью.

Но когда люди становятся ближе, им приходится сбрасывать маски, и вечно влюбленный быстро теряет интерес к происходящему, ведь все опять не так, как он хотел, и рядом не идеал, а обычный человек со своими недостатками и проблемами. Выход один — снова переключиться на другой объект, с которым все будет опять по-новому.

Эмоциональный вакуум и поиск новых эмоций. Для человека во влюбленности самое ценное — это сам процесс, приятные ощущения от собственных эмоций к объекту страсти, чувства и желания которого не имеют значения. Чем дольше этот процесс, тем дольше длятся положительные эмоции. В подобных случаях влюбчивым людям бессознательно становится выгодно, чтобы процесс движения по направлению к объекту влюбленности длился как можно дольше. Иными словами, так долго, чтобы окончательно к нему невозможно было приблизиться никогда.

К волнующим любовным интригам стремятся те, кто нуждается в сильных эмоциях, страсти, кому необходим выброс адреналина — те, кому не хватает эмоций в реальной жизни. Потребность в них так сильна, что человек попадает в настоящую любовную зависимость. Ему не очень важно, каков объект его страсти на самом деле. Главное — эмоции и драйв, которые тот ему обеспечивает.

Сексологи и психотерапевты считают, что влюбляемся мы вовсе не тогда, когда встречаем подходящего для нас человека, а тогда, когда (чаще на подсознательном уровне) нуждаемся в ярких чувствах, когда хотим отвлечься от удручающей повседневности, а в некоторых случаях — когда спасаемся от депрессии.

На какое-то время существующий эмоциональный вакуум заполняется, но когда эйфория проходит, наступают разочарование и депрессия.

Человек, страдающий от опустошенности, готов влюбляться вновь и вновь, только бы не оставаться наедине с собой и своей пустотой. Однако если человек заполняет имеющийся у него эмоциональный вакуум искусственным путем — за счет ложного любовного чувства,

это оборачивается против него. Насытившись эмоциями, он останется опять наедине со своими проблемами и в результате либо начнет предъявлять претензии партнеру, либо отправится на поиски новых ярких впечатлений.

Бегство от проблем. Некоторые люди завязывают отношения потому, что хотят уйти от имеющихся у них проблем. Рано или поздно такая связь заканчивается, и человек снова остается наедине с собой.

Однако влюбленность не помогает решить существующие проблемы, а еще больше их запутывает. Ведь пока их решение отодвигалось на второй план, время ушло, и ситуация могла ухудшиться. В этом случае проблемы дают о себе знать с большей силой, а человек, как только эйфория проходит, возвращается к еще большей депрессии и запущенности в собственной жизни. Кроме того, если проблемы не решены с одним человеком, то они автоматически переносятся в новые отношения.

Очевидно, что с помощью состояния, которое дает влюбленность, люди пытаются убежать сами от себя. К сожалению, такое отношение к собственной жизни формирует зависимость от влюбленности. Получается, что человек заменяет отношения физическим или эмоциональным удовольствием от партнера, т. е. использует его как наркотик. Влюбленность выходит на первый план, а все остальное, не очень приятное, отступает.

Мнение, что слишком влюбчивые люди просто гиперсексуальны, ошибочно — на самом деле ими руководит не темперамент, а банальный страх, считает психолог-консультант Е. Горшкова. И чтобы освободиться от влюбчивости, она рекомендует следующее.

1. Разберитесь в себе и найдите достойную жизненную цель. Для этого обратитесь к медитации, книгам, которые заставляют думать, к специалисту, который поможет проанализировать истинные причины вашего одиночества, депрессии, скуки и неудовлетворенности жизнью, а также найти возможности для вашей реализации. Отправьтесь в путешествие, где вы сможете спокойно поразмышлять о своей жизни и ее смысле.

2. Научитесь получать эмоции от чего-то другого, что наполняет вашу жизнь (хобби, спорт, путешествия, важная жизненная цель, профессиональный рост, собственный бизнес, благотворительность). Чем более вы эмоционально наполнены внутри, тем меньше вам требуется внешних стимулов для того, чтобы ощущать счастье.

3. Организуйте свой досуг самостоятельно, не надейтесь, что кто-то будет развлекать вас. Составьте список всех вещей, которые вам нравятся, воплотите все мысли в жизнь. Только так вы научитесь получать удовольствие от собственного общества и не зависеть от наличия влюбленностей и внешних стимулов.

4. Развивайте собственную личность, уделяйте этому время, тогда сможете признать и в другом человеке личность, а не средство для заполнения вашей внутренней пустоты. Саморазвитие и личностный рост повысят самооценку, вы перестанете повышать ее за чужой счет, постоянно влюбляясь.

5. Признайте реальность другого человека, узнайте его лучше, проявите интерес к нему, а не только к своим эмоциям. Возможно, тогда вы сможете полюбить его по-настоящему.

6. Живите реальной жизнью, решайте свои проблемы и не убегайте от них, спасаясь любовью. Как только это произойдет, отношения с партнером станут более качественными.

7. Полюбите себя и перестаньте разыгрывать образ, который не соответствует действительности. Не ставьте преграды между собой и партнером в виде выдуманных ролей.

Глава 4
Как возникает влюбленность

4.1. Пути возникновения влюбленности, или Существует ли любовь с первого взгляда

Влюбленность возникает, очевидно, разными путями. В одних случаях она может развиваться постепенно, т. е. «созревает», «кристаллизуется». Установлено, что в половине случаев объект любви был знаком человеку задолго до возникновения любовного чувства — и на протяжении нескольких месяцев или даже лет ничего исключительного в нем не обнаруживалось и вдруг человек «прозревает».

Важную роль при этом играют представления о том, каким должен быть любимый человек, что служит эталоном выбора и критерием оценки. В социальной психологии по этому поводу есть три гипотезы, имеющие под собой реальные основания.

1. Идеальный образ любимого предшествует выбору реального объекта, побуждая человека искать того, кто максимально соответствовал бы этому образу.
2. Идеализация предмета любви, которому приписываются желательные черты независимо от того, какой он на самом деле.
3. Не идеальные образы определяют выбор любимого, а свойства реального, уже выбранного объекта обусловливают содержание идеала.

В других случаях влюбленность возникает внезапно, как удар молнии, и тогда говорят о так называемой любви с первого взгляда.

Надо сразу отметить, что слово «любовь» в этом случае используется не совсем адекватно. Ведь для созревания и расцвета любви как устойчивого и зрелого чувства («настоящей любви») необходимо время и усилия мужчины и женщины. Когда же говорят о любви с первого взгляда, которую многие даже просвещенные люди считают истинной любовью[18], то реально за ней скрывается не что иное, как *влюбленность* , с ее сумасбродством, обостренностью эмоциональных переживаний, «вздохами на скамейке при луне» и прочими атрибутами.

Надо иметь в виду, что влюбляются люди не по воле слепого случая.

Ортега-и-Гассет перечисляет некоторые из условий и предпосылок возникновения влюбленности. Должны присутствовать три рода условий: нужно суметь увидеть человека, которого нам суждено полюбить, необходимо испытать волнение, т. е. отреагировать на увиденное, и необходимо иметь восприимчивое строение души и личности. Ибо подчас и увидеть увидели, и волнение испытали, а чувство не охватывает все наше существо, не переворачивает все в нем вверх дном оттого лишь, что душа наша оказывается мелкой, вялой и не готовой к развитию.

Каждый человек носит в своей душе идеал, который мечтает встретить когда-нибудь в жизни. Этот портрет состоит из многих положительных качеств, представление о которых формируется у человека еще в раннем детстве. Встречая кого-либо, мы невольно «сканируем» нового человека на соответствие идеальному образу. Когда несколько признаков совпадают, это, как пишет Г. Чепмен, генерирует достаточно сильный электрический заряд для того, чтобы сработал наш «датчик любви». Особое значение имеют внешний вид, жесты, запахи и голоса матери, отца и других близких людей. Этот идеал мы продолжаем искать, став взрослыми и самостоятельными. Если сложный клубок чувственных впечатлений перекликается с ощущениями другого человека, эмоции начинают «вибрировать» и сигнализируют о возникновении влечения к данному человеку. Может появиться ощущение, будто люди знают друг друга уже сто лет.

---

[18] По поводу такой любви Анатоль Франс писал: «Истинная любовь не нуждается ни в симпатии, ни в уважении, ни в дружбе; она живет желанием и питается обманом. Истинно любят только то, чего не знают».

Интернет-письма

MTereza. Полностью уверена в том, что любви с первого взгляда не существует. Ну как можно влюбиться в человека, если ты не знаешь его? Это скорее страсть, которая возникла при виде его (ее) внешности, поведения, манеры речи и т. п.

Amalia-Mila. А мне кажется, еще как существует. Я вот, например, так и встретилась со своим парнем. Мы случайно столкнулись на улице, и прямо как током нас пронзило. Мы сразу стали общаться, через месяц уже встречались. Теперь живем вместе.

Alisa. Я пока не взвешу все за и против, не начну никаких отношений.

Если при встрече двух людей возникает любовь с первого взгляда, это становится ясно человеку уже в первые тридцать секунд. Об этом говорят исследования, проведенные американскими психологами. Впрочем, С. Ортиг из Университета Сиракузы в Нью-Йорке и Ф. Бьянуи-Демичели из Университета Женевы пришли в 2010 г. к выводу, что для возникновения чувства влюбленности достаточно и несколько сотых секунды. Очевидно, так влюбился Петрарка в Лауру, лишь мельком увидев ее однажды. И эту влюбленность он сохранил на всю жизнь.

Семьдесят восемь процентов женщин первыми рискуют посмотреть в лицо мужчине и ищут в нем признаки сильного характера, ума и юмора. После этого происходит оценка строения тела (широкие плечи, упругие ягодицы, сильные руки). Для многих мужчин решающим фактором оказываются ноги женщины (52 %), за ними по степени важности следуют грудь, бедра и глаза.

Доктор психологии Навсика Талассис, возглавляющая службу работы с клиентами в собственном элитном интернет-агентстве знакомств, провела довольно масштабное исследование с целью установить, насколько вера в любовь с первого взгляда и эмоциональная нестабильность связаны между собой.

Она опросила пять тысяч одиноких мужчин и женщин, пребывающих в состоянии перманентного поиска своей второй половины. Выяснилось, что три четверти представителей сильного пола и подавляющее большинство представительниц слабого (почти 80 %) считают необходимым, встретив подходящего кандидата в спутники жизни, сходить с ним по меньшей мере на пять свиданий, растянув этот процесс «знакомства» на несколько недель. И только тогда обретают уверенность в своем отношении к этому человеку и могут ответить себе самим, насколько это отношение серьезно.

Исследование, проведенное в Чикагском университете, показывает, что после пяти минут разговора с симпатичной молодой особой в составе слюны мужчины происходят изменения — резко возрастает уровень мужского гормона тестостерона. И народное выражение «слюнки текут» получило этим подтверждение: именно так реагирует мужчина, беседуя с понравившейся ему женщиной.

Когда система запущена, начинается процесс познания друг друга в течение нескольких встреч, и наконец наступает момент, когда один или оба говорят себе: «Кажется, я влюблен(а)». В то же время возникновение состояния влюбленности во многих случаях находится под произвольным контролем человека. Оно может им мотивироваться: человек просто решает, что ему надо в кого-нибудь влюбиться. Ф. Ларошфуко говорил по этому поводу: «Иные люди только потому и влюбляются, что они наслышаны о любви» (1971, с. 160).

Согласно новейшим исследованиям, романтические чувства почти не имеют к любви отношения. Этот взгляд «запускает» исключительно сексуальное влечение и самолюбие.

«По-видимому, тут задействовано нечто сродни нарциссизму. Люди находят привлекательными тех, кого привлекают они сами», — отметил Бен Джонс из

Лаборатории исследований лица при Абердинском университете.

«По сути, это самый что ни на есть элементарный эффект, который мы все осознаем в той или иной мере: если ты улыбаешься людям и подолгу смотришь им в глаза, то твоя привлекательность с их точки зрения возрастает», — сказал Джонс.

По словам ученого, эта работа ставит под сомнение большую часть более ранних исследований, посвященных проблеме привлекательности лиц, так как их авторы сосредоточивались на изучении чисто физических черт; например, выявили, что люди предпочитают симметричные лица, а также исследовали сравнительную привлекательность ярко выраженных мужественных и женственных черт внешности.

«В действительности, по-видимому, очень важны социальные сигналы, демонстрирующие, насколько данного человека влечет к вам, — пояснил Джонс. — Вас привлекают люди, которых привлекаете вы, и это демонстрирует, что привлекательность не сводится лишь к физической красоте».

По утверждениям Джонса и его коллег, им удалось доказать, что влечение основывается на социальных сигналах, которые означают: «Я вами интересуюсь».

Самым важным сигналом, вероятно, является то, смотрит ли человек прямо на вас.

Ученые подобрали четыре пакета цифровых изображений — женщины с удовлетворенными лицами, женщины с недовольными лицами, мужчины с довольными лицами и нахмуренные мужчины. Каждое изображение было представлено в двух почти одинаковых вариантах, разнившихся лишь тем, что на одном человек смотрел прямо в объектив, а на другом — в сторону. Затем добровольцам поручили оценить сравнительную привлекательность изображений в каждой паре.

Как обнаружили ученые, мы находим человека, который смотрит прямо на нас, привлекательным лишь тогда, когда, судя по выражению его лица, мы ему нравимся. Это предпочтение было выражено еще сильнее, когда респонденты оценивали фотографии лиц противоположного пола.

«По сути, мы обнаружили, что лица людей, которые смотрят на тебя прямо, кажутся более привлекательными, чем те же самые лица, но глядящие в сторону, — сказал Джонс. — Другими словами, людям нравится, когда на них смотрят».

Результаты исследования опубликованы в издании «Proceedings of the Royal Society».

По материалам Интернета (Megahealth)

Особенностью любви с первого взгляда по сравнению с любовью, вызревающей неопределенно долгое время, является то, что момент наступления чувства четко фиксируется в памяти. Люди хорошо помнят не только место и дату, но даже погоду и почти во всех случаях отмечают, что погода была замечательная. Любовь с первого взгляда противопоставляется расчету (под последним подразумеваются здравый смысл и попытка объективного анализа). Поэтому как исследования, так и практика свидетельствуют о том, что шансов «нарваться» на неудачный брак при любви с первого взгляда несравненно больше. Между прочим, женщины разочаровываются намного чаще, чем мужчины.

Не всякая девушка верит в любовь с первого взгляда, потому что трудно на глаз оценить, сколько кто зарабатывает.

Неизвестный автор

Впрочем, профессор психологии из Канзасского университета Р. Стернберг считает: то, что называют любовью с первого взгляда, — это не что иное, как похоть, т. е. сиюминутное желание удовлетворения половых потребностей. При этом он опирается на данные опроса 1459 представителей сильного и слабого пола в возрасте от 18 до 45 лет.

В 92 % случаях только познакомившиеся пары были твердо уверены, что это любовь с первого взгляда. Однако лишь в 13 % тяга друг к другу получила серьезное продолжение. В

остальном партнеры расставались максимум после месяца интимных встреч. Р. Стернберг полагает, что для появления глубокой привязанности и заинтересованности требуется долгое время, по крайней мере год.

> Более полезны для психологического понимания описательные подходы при анализе отдельных явлений любви типа понятия «наваждение» у Дороти Теннов, где рассматривается любовь с первого взгляда, когда уже с первой встречи два человека оказываются полностью увлеченными друг другом, охваченными всепоглощающей страстью, как любовь Ромео и Джульетты (Tennov, 1979) <…> Такая любовь может длиться только в том случае, если она или безответна, или по меньшей мере не удовлетворена. «Наваждение» состоит из состояния интенсивного вожделения к другому человеку, которое носит столь навязчивый характер, что человек все время отсутствия контакта фантазирует о любимом, часто пользуясь для этого фотографиями или небольшими подарками. Это, по мнению упомянутого исследователя, не может продолжаться долго, и если желаемые взаимоотношения реально устанавливаются, то наваждение гаснет, а привлекательность иногда исчезает очень быстро. «Наваждение» может выжить лишь в условиях случайного или прерывающегося подкрепления, т. е. чувство становится столь сильным в условиях принципиально недостижимой цели (Tennov, 1979).
>
> Представляет известный интерес и описание динамики феномена «рокового влечения» у Фелмли. Она выделяет следующий набор качеств у партнеров, вызывающих такое влечение: веселые, заботливые, умные, внешне привлекательные, необычные. В последующем происходят реинтерпретация этих качеств и разрыв отношений. Веселость начинает интерпретироваться как недостаток зрелости; заботливость оборачивается ревностью; ум — эгоизмом; физические качества ограничивают отношения лишь сексом, а необычность начинает интерпретироваться как «с приветом» (Felmlee, 1995).
>
> ***Бреслав Г. М. 2004. С. 343–344***

Ю. Щербатых (2002) пишет, что «любовь с первого взгляда характерна не для всех людей. Многое здесь зависит от жизненного опыта, воображения, интеллекта, но больше всего — от особенностей темперамента. Наиболее склонны к моментальной любви холерики, но они же и быстрее всего остывают, а иногда и так же быстро становятся врагами с бывшими возлюбленными. Для сангвиников тоже характерно влюбляться с первой встречи, но обычно чувства у них более поверхностные, и такая быстротечная любовь оставляет у них слабый след в душе. Флегматики же влюбляются постепенно, им нужно сначала как следует узнать человека, пообщаться с ним несколько недель, а то и месяцев, подружить, а уж потом неспешно дружба может трансформироваться в долгую и крепкую любовь. Что касается меланхоликов, то для них характерны разные варианты поведения. Так как они обладают весьма тонкой и чувствительной нервной системой, то первые искорки симпатии или даже восторга у них могут зарождаться довольно быстро, но от одного грубого слова или неудачного жеста они могут погаснуть. Если же меланхолик встретит родственную ему нежную душу, то любовь с первого взгляда может вспыхнуть взаимно, после чего будет долго подспудно тлеть, пока кто-то из двух влюбленных не сделает первый шаг».

4.2. «Любовь зла — полюбишь и козла», или В кого влюбляются

> *— Скажи мне, мой царь, — спросила однажды Суламифь, — не удивительно ли, что я полюбила тебя так внезапно? Я теперь припоминаю все, и мне кажется, что я стала принадлежать тебе с самого первого мгновения, когда не успела еще увидеть тебя, а только услышала твой голос. Сердце мое затрепетало и раскрылось навстречу тебе, как раскрывается цветок во время летней ночи от южного ветра. Чем ты так пленил меня, мой возлюбленный?*

И царь, тихо склоняясь головой к нежным коленям Суламифи, ласково улыбнулся и ответил:

— Тысячи женщин до тебя, о моя прекрасная, задавали своим милым этот вопрос, и сотни веков после тебя они будут спрашивать об этом своих милых. Три вещи есть в мире, непонятные для меня, и четвертую я не постигаю: путь орла в небе, змеи на скале, корабля среди моря и путь мужчины к сердцу женщины.

Куприн А. И. Суламифь. Собр. соч. Т. 4. С. 295

Очень сложно, если вообще возможно, определить, за что мы влюбляемся в одного человека (если не считать Васисуалия Лоханкина из «Двенадцати стульев» Ильфа и Петрова, который любил Варвару «за большую белую грудь и службу») и не любим другого, который, между прочим, может пылать страстью к нам, а поскольку мы ищем не только того, кого бы полюбить, но и того, кто полюбил бы нас, то почему бы не ответить этому человеку взаимностью? Ан нет, не отвечаем.

Казалось бы, все женщины, знавшие Шекспира, Гете, Данте, Мольера, Гейне и др., должны бы были именно в них влюбляться, их выбирать для продолжения рода, — и что же: эти лучшие из лучших встречали или отказ в любви, или самую черную измену. Шарлотта Буфф отвергает Гете и влюбляется в ничтожного Гестнера; возлюбленная Шекспира, которой посвящены дивные сонеты, отвергает великого человека и отдается какому-то мальчишке; Беатриче отвергает Данте и выходит замуж за какого-то буржуа. Наоборот: великие люди, ослепленные страстью, женились часто на ничтожных женщинах (например, тот же Данте, женившийся на Джемме Донати, или Мильтон; не говоря уже о жене Сократа). Такие ошибки бесчисленны, и всякий их может наблюдать; сами влюбленные, когда спадет гипноз, поражаются, до какой степени они были слепы, и говорят, что их «черт свел».

Меньшиков М. О. 1899

Сорок шесть процентов опрошенных мужчин за несколько минут знакомства или даже до него, лишь издали наблюдая за девушкой за соседним столиком, мгновенно выясняют для себя, смогли бы они в нее влюбиться. Каждому пятому достаточно для этого решения всего несколько секунд. Только 17 % мужчин нужно пообщаться с девушкой около часа, чтоб понять, нравится ли она ему. И около 16 % особенно основательных лиц мужского пола говорили о том, что им требуется несколько свиданий с женщиной, чтобы определиться со своим любовным потенциалом.

Многие мужчины, влюбившись в ямочку на щеке, по ошибке женятся на всей девушке.

Стивен Ликок

Многих, особенно мужчин, привлекает внешняя красота человека противоположного пола, которая, однако, при оценке его личности может сыграть злую шутку. Во-первых, как писал Омар Хайям:

Опасайся плениться красавицей, друг:
Красота и любовь — два источника мук.
Ибо это прекрасное царство не вечно —
Поражает сердца и уходит из рук.

Во-вторых, установлено, например, что более красивым из изображенных на фотографиях людям испытуемые обоего пола чаще приписывали положительные черты личности и сулили счастливое будущее (Dion, 1979), а людям с физическими недостатками

приписывали различные пороки (Bersscheid, Walster, 1974).

> Какая таинственная сила толкает нас в объятия одного человека, отталкивая от другого, который со стороны кажется куда более подходящим? Среди многочисленных факторов, влияющих на наше представление об идеальном партнере, к числу наиболее значимых, по мнению профессора психологии Джона Мони, относится то, что называется картой любви, — это группа сигналов, закодированных в нашем мозгу, которая характеризует наши симпатии и антипатии.
>
> Она показывает, каким волосам, цвету глаз, голосу, телосложению и запахам мы отдаем предпочтение. Она также фиксирует характер, который нас привлекает: открытый и дружелюбный или сильный и замкнутый и т. д. Короче говоря, мы влюбляемся и стремимся к тем людям, которые наиболее точно соответствуют нашей карте любви. А карта эта в основном формируется в детстве. К восьмилетнему возрасту образ идеальной второй половины уже зарождается в нашем сознании <…>
>
> Большинство детей испытывают романтическую любовь к своим мамам и папам. Может быть, кому-нибудь из вас мама рассказывала о том, как года в три вы собирались на ней жениться. Значит, уже в раннем возрасте, сами того не подозревая, мы начали создавать свой идеал, к которому впоследствии стремимся.
>
> ***Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета***

Ученые установили также, что в большинстве случаев мы предпочитаем физические черты, контрастные по отношению к нашим собственным, хотя имеется и противоположная точка зрения.

> Исследователь в области сексуальности В. Розанов считает, что сила, притягивающая мужчин и женщин, пропорциональна их непохожести, другими словами, он сторонник известной формулы: «противоположности притягиваются». В одной из своих книг он пишет: «Чем женоподобнее мужчина, миловиднее, сходнее с девушкой, тем он менее нравится женщинам; чтобы им нравиться, нужно быть несколько грубым, дерзким, чуть-чуть даже наглым; это и слагает черты мужественности как наибольшего удаления от женственности. Наоборот, грубая и мужиковатая женщина практически невыносима для мужчины. Она должна быть нежна, кротка, застенчива, стыдлива, робка. И вот такая, т. е. наиболее далекая от мужчины, завладевает им страстно. Таким образом, сила любви определяется пропастью разделения, пространством отдаления».
>
> Результаты некоторых психологических исследований подтверждают такое мнение. Около десяти лет назад ученые решили выяснить, какие внешние признаки сексуального объекта наиболее заманчивы для большинства мужчин. Когда все сексуально притягательные признаки сложили воедино, получился портрет наивной инфантильной девушки, почти ребенка, что позволяет по-новому взглянуть на популярность набоковской Лолиты. Главными сексуально привлекательными чертами оказались большие глаза, небольшой нос, нежный овал лица, пухлые губы, маленький подбородок. Когда опрос провели среди женщин, оказалось, что они считают сексуально привлекательными мужчин, у которых широкий лоб, выступающие надбровные дуги, выпуклые скулы, крупные челюсти, выдающийся вперед подбородок. Обратите внимание на разницу: нежная, почти детская красота женщины и суровая, грубо вытесанная красота мужчины. Получается, что самой идеальной и сексуально привлекательной парой были бы герои русской народной сказки «Машенька и медведь».
>
> По данным другого исследования американских психологов, оказалось, что привлекательность мужчины зависит от внешних признаков его зрелости, крепкого здоровья и прежде всего его влиятельности (т. е. не от биологических, а социальных факторов!), в то время как черты женской привлекательности были в

основном связаны с молодостью и внешними признаками наличия в организме достаточного количества женских половых гормонов (обусловливающих особенности женской фигуры).

Психолог Лариса Купрянчик, подобно В. Розанову, считает, что в основе сексуального стремления к «антиподам» лежит биологическая тенденция избегания крайностей — таким образом, природа стремится сохранить видовую норму. Она пишет: «Мужчине высокого роста (выше средней биологической нормы) обычно нравится женщина ниже средней биологической нормы ее пола. “Гигант” обычно идеализирует “карманную” женщину. И напротив, женщина небольшого роста склонна выбирать высокого мужчину. Мужчине небольшого роста обычно нравится высокая женщина <…> То же правило срабатывает — и даже в большей степени — в сочетании темпераментов мужчины и женщины: взаимно притягиваются дополняющие друг друга противоположные темпераменты, таким образом, общая биологическая тенденция стремится к созданию полноты и гармонии, к преодолению “недочетов”, минусов. Флегматику не хватает активности и динамизма. Поэтому его привлекает сангвиник. Напротив, сангвиник нуждается в некотором сдерживании. Такое влияние на него всегда оказывает флегматик. Тем самым достигается психическое равновесие. Резкость и взрывной темперамент холерика сглаживаются мягкостью и нерешительностью меланхолика».

Интересная точка зрения, но против нее имеется ряд доводов. Во-первых, по этому вопросу нет достоверных статистических исследований — подобное мнение отражает лишь один из многочисленных мифов, которых никто не подтвердил, но и не опровергнул…

Согласно социологическим опросам, светлые (голубые или серые) глаза нравятся несколько чаще, чем темные (коричневые). Если биологическое обоснование склонности людей к большеглазым красавицам с мохнатыми ресницами более или менее понятно (это означает хорошо развитое зрение и защитный механизм, предохраняющий его от пыли), то любовь к голубоглазым особям пока не нашла своего научного объяснения. Некоторые исследователи отмечают интересную особенность: людям с темными глазами больше нравятся голубоглазые представители противоположного пола, а серо- или голубоглазым — наоборот, кареглазые. Представители традиционной науки считают, что таким образом у людей проявляется подсознательная тяга к гетерозису. Так у генетиков называется резкое увеличение жизненной силы потомства, произошедшего от родителей, находящихся в очень далеком родстве. Практика показывает, что чем в меньшем родстве находятся родители, тем выше жизненный потенциал потомства (в этом плане особенно в выигрышном положении находятся мулаты и метисы — потомки от смешанных браков белых и негров или белых и индейцев). И наоборот, браки между близкими родственниками несут в себе опасность вырождения и наследственных болезней. Речь здесь не идет о каком-то стопроцентном правиле, скорее о тенденции, однако не исключено, что наше подсознание специально старается выбрать себе полового партнера, как можно менее похожего на себя. Именно поэтому «горячие южные парни» обожают голубоглазых блондинок, а северные красавцы млеют от чернооких смуглянок.

Щербатых Ю. 2002

Если проследить, как изменялись вкусы мужчин в течение столетий, то можно увидеть, что у них было в моде все — от больших толстых женщин XVI в. до тощих супермоделей. Постоянной оставалась только одна характеристика: соотношение объема талии и бедер. Установлено, что женщина, у которой объем талии составляет 70 % от объема бедер, имеет более крепкое здоровье сравнительно с другими женщинами и более высокий уровень плодовитости. Д. Сингх из Кембриджского университета обследовал мужчин многих национальностей и обнаружил, что мужчина подсознательно знает об этом и его мозг соответствующим образом настроен. Если женщины имеют соотношение объема талии и объема бедер в пределах от 67 до 80 %, то мужчины не оставят их своим вниманием даже в

случае избыточного веса от пяти до десяти килограммов, поскольку главным критерием служит кривизна изгиба талии.

Часто бывает, что идеалом красоты для мужчины при выборе партнерши становится он сам. Психологи объясняют это так.

Конечно, ища свою копию среди женщин, мужчина рассчитывает и на сходство жизненных взглядов, интересов, но при первом знакомстве, когда о взглядах и интересах потенциальной партнерши еще ничего неизвестно, реагирует на внешность, сходную с ним самим. Иногда речь идет не только о сходстве черт лица, но даже одинаковом имени: Валентин и Валентина, Александр и Александра.

Вторая причина, по которой мужчины ищут вторую половинку, похожую на них, — поиск доверительных отношений. Если нужен кто-то, кому сможешь доверять также, как самому себе, этот кто-то должен быть тобой.

Третьей причиной могут оказаться внешние обстоятельства. Немецкие биопсихологи собрали группу из пятидесяти мужчин, приготовили фотографии (одна часть снимков — с посторонними, незнакомыми женщинами, вторая — с этими же мужчинами, превращенными с помощью фотошопа в женщин) и попросили участников эксперимента опустить руки в холодную воду, чтобы вызвать стресс (это подтвердил зафиксированный в крови кортизол — гормон стресса). Потом мужчинам показали фото — и они назвали самыми привлекательными настоящих женщин, нисколько не похожих на них.

Потом принесли теплую воду, от соприкосновения с которой стресс прошел. Снова показали снимки. На этот раз те же самые мужчины сочли наиболее привлекательными женщинами отфотошопленных себя.

По поводу этих результатов руководившая исследованием Йохана Ласс-Хеннеманн выдвинула следующее объяснение: в состоянии стресса (в том числе затяжного) мужчины отказываются от обычной практики искать для себя свои же копии, потому что заботятся о душевном состоянии своих будущих детей. Если женщина будет походить на супруга не только разрезом глаз и формой носа, но и нестабильной психикой, их потенциальному потомству будет невыносимо жить в состоянии депрессивного, стрессового окружения.

Психоаналитики считают, что упор на подобие при выборе партнера (а женщины склонны к этому так же часто, как и мужчины) неоправданным: если у партнеров одного цвета глаза и волосы, это совсем не гарантирует того, что, как они рассчитывают, все у них совпадет и на уровне внутреннего мира. Несовпадения во взглядах на жизнь обернутся взаимным разочарованием, упреками, желанием похожего внешне партнера переделать под себя и внутри — такой брак счастливым не назовешь.

По материалам Интернета (cosmetic.ua)

Мужчины предпочитают также женщин с широкими бедрами, узкой талией, длинными ногами и круглой грудью — со всеми «атрибутами», которых у них нет. Им нравятся маленькие подбородки, маленькие носы и плоские животы, поскольку эти черты обычно прямо противоположны их собственным. Поэтому худощавые, подтянутые женщины обладают гораздо большей привлекательностью, чем склонные к полноте. Поговорку «девяносто процентов мужчин любят полных, а остальные — очень полных» наука не подтвердила.

Красота — в глазах смотрящего, и самым удивительным в процессе восприятия мужчинами женской внешности является то, что здесь много от самовнушения.

В одной притче друзья недоуменно спрашивают у влюбленного: «Ну что ты в ней нашел? Красивая она? Нет! Умная? Нет! Хоть богатая? И опять нет! Зачем она тебе?» — «А вы возьмите мои глаза и увидите», — ответил юноша.

Как отмечает психолог Владимир Леви, мужчина настоящей внешности женщины практически никогда не видит. Каждый вроде бы всегда отличит

стройные ноги от кривых, ровненький носик от бульбочки, стройную фигуру от такой, что в двери не пролезает. Но различия эти в женской внешности мужчина видит весьма своеобразно.

Например, талия и нос у женщины мужчинам нравятся, если у женщины красивые стройные ноги, ноги же всегда покажутся стройными, когда у женщины красивый рот. А рот красив только в том случае, если у женщины красивые глаза. Красивыми глаза покажутся в том случае, когда женщина улыбается. И не просто глупо улыбается или кому попало улыбается, а лично нам улыбается. И не просто так лично нам улыбается, а с особым значением лично нам улыбается.

И получается, что эта улыбка с особым значением и делает стройными ноги и талии, красивыми носы, рты и все остальное. Вот вам и вся тайна женской красоты. Иначе говоря, не в ту женщину мужчина влюбляется, которая на самом-то деле красивая, а та, в которую он влюбляется, и кажется ему красивой. Мужчина всякий раз видит не подлинную внешность женщины, а ту, которую она ему умело внушает.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

По мнению британских ученых, тихий женский голос мужчины расценивают как показатель женственности. Для них это является своеобразным «эталоном» женской красоты. Как считают специалисты, чем нежнее голос, тем более привлекательной женщина кажется мужчине. Тихий и ласковый голос активирует в головном мозге участки, отвечающие за оставление потомства, и мужчина, сам того не осознавая, влюбляется в тихую и спокойную женщину.

Одним из факторов женской привлекательности служит величина зрачка. В эксперименте мужчины находили изображенную на фотографии женщину более привлекательной и нежной, если ее глаза были подретушированы так, чтобы зрачки казались больше. Женщины это знали с незапамятных времен и, собираясь на свидание, капали в глаза белладонну.

Научные факты

Красивые женщины делают мужчин более глупыми, по крайней мере на некоторое время. Так утверждают научные работники Университета Редбауда в голландском Неймегене. В рамках своего исследования они наблюдали и анализировали интеллектуальные способности студентов после общения с особо привлекательными студентками.

Вывод голландских ученых: во время и после пребывания в обществе красавиц ум мужчин несколько затуманивается. В то же время на женские умственные способности общение с красивыми мужчинами абсолютно не влияет.

Именно этим, вероятно, и можно объяснить, почему в заведениях высшего образования мужчины часто получают худшие оценки, чем лица женского пола, допускает Йоган Карреманс, социопсихолог из Неймегена, под руководством которого проходило это исследование. Его участники (50 студентов и 60 студенток) общались друге другом, а затем решали определенные экзаменационные задания.

Общаясь с красивыми женщинами, мужчины сосредоточивались прежде всего на том, чтобы произвести на них лучшее впечатление, и их умственные способности, необходимые для выполнения заданий, значительно ухудшались. Участницы женского пола, как отмечает Карреманс, напротив, не обнаружили никаких изменений в своей умственной деятельности, невзирая на разговоры с симпатичными мужчинами.

По материалам Интернета (bagnet.ua)

Женщин привлекают мужчины с фигурой, подобной треугольнику с широкой стороной

сверху, т. е. с широкими плечами, узкой талией и сильными руками, их привлекают сильные выступающие подбородки и крупный нос. Наибольшее значение мужской красоте придают те из женщин, которые сами привлекательны, самодостаточны и финансово независимы (Gilmore, 1994).

Однако есть и исключения. В некоторых исследованиях показано, что мужчины предпочитают женщин с маленькой грудью, а женщины с большой грудью предпочитают мужчин с маленьким носом; мужчин же с маленьким носом привлекают как раз женщины с плоской грудью. Экстраверты тянутся к женщинам с очень большой грудью.

Точка зрения

Сплошь и рядом приходится слышать, что интеллигентные женщины влюбляются в мужланов или, наоборот, интеллектуалы — в недалеких женщин. Сколько бы я это ни слышал, никогда я в это не поверю, и в тех случаях, когда мне удавалось воспользоваться лупой психологии, я убеждался в том, что либо интеллигентность была липовой, либо не были глупы избранники.

Чтобы кто-то очаровал нас, необходимо как минимум увидеть этого человека, но для этого вовсе недостаточно просто открыть глаза. Речь идет об изначальном интересе, куда более глубоком, всеобъемлющем и проникновенном, чем интерес к вещам (научного, технического, туристического или абстрактного свойства) или даже к тем или иным чертам человека. Нужно испытать живой интерес к человеку, при этом к конкретному человеку, а не человеку вообще, цельному единству личности как уникальному проявлению жизни. Не будь этого интереса, какие бы яркие личности ни встречались на нашем пути, мы бы даже не шелохнулись.

Наитие — главная составляющая любви. Речь идет о некоем подсознательном чувстве, позволяющем нам мгновенно улавливать сокровенную сущность человека, образ его тела, вплетенный в абрис его души. Для тех, кто полагает, что любовь — это искра, пробегающая между магической и механической гранями в человеке, представление об огромном значении наития в любви — неприемлемо. Они уверены, что любовь всегда «безрассудна», нелогична, антирациональна и в принципе исключает наитие. Это — одно из тех мнений, оспаривать которые я считаю своим долгом.

Любовь, не имея ничего общего с мыслительными операциями, тем не менее напоминает размышление тем, что не возникает из ничего, так сказать a nibilo, но имеет свою психическую производную, а именно достоинства объекта любви. Их соками питается любовь, иначе говоря, никто не любит просто так, без посылки; любой влюбленный убежден, что его любовь обоснована: более того, любить значит «верить» (чувствовать), что тот, кого мы любим, любим нами за свои достоинства. Не исключено, что мы заблуждаемся и любимый нами человек совсем не таков, как мы вообразили, но мы любим ровно настолько, насколько мы в этом убеждены.

Следовательно, нельзя сказать, что любовь нелогична и антирациональна. При этом, без сомнения, она алогична и иррациональна, поскольку logos и ratio имеют отношение лишь к связи между понятиями. По моему убеждению, любая нормальная любовь имеет смысл, если хотите — она крепко сбита тем самым logoide.

Ортега-и-Гассет

Казалось бы, у красивых больше шансов, что в них будет влюбляться больше лиц противоположного пола. Однако у красоты есть и обратная сторона. Есть, например, категории женщин, которые считают себя безумно красивыми и часто предъявляют очень большие требования к почитателям. Обычно уровень притязаний у таких женщин завышен: они ждут принца и отвергают всех, кто хоть немного не соответствует их идеалу, забывая при этом, что у других людей, как, впрочем, и у них самих, не может не быть недостатков.

А к многим красавицам мужчины, имея серьезные намерения, просто боятся

подступиться, и есть опасность, что они останутся «старыми девами». Вот типичная история одной такой женщины. С детства родственники ее уверяли, что при такой красоте толпы поклонников будут виться вокруг, но ничего такого не происходило. В студенческие годы многих тянуло к ней, но отпугивала ее красота. А она в это время страдала от одиночества. Подходили, как правило, самодовольные наглецы, уверенные в своей неотразимости. И у нее постепенно развивался комплекс неполноценности — неужели она нужна только таким? К счастью, у нее появился друг, который признался, что около года он и думать о ней не смел. Он считал, что такая красивая женщина, как она, имеет такой выбор, что где уж ему!

Однако было бы ошибкой считать, что влюбляются только из-за физической привлекательности, тем более что ее оценка может меняться.

> Для многих мужчин идеалом красоты является их мать, и поэтому они берут в жены похожих на матерей женщин. Это имеет ряд объяснений.
>
> Во-первых, эдипов комплекс: дети неизбежно влюблены в родителя противоположного пола и даже испытывают к нему сексуальное влечение, но ввиду запретности загоняют такие желания в подсознание. Выбрать в партнерши мамину копию — это вполне легальный способ реализовать эдипов комплекс.
>
> Вторая причина — лень. Зачем утруждать себя построением новых отношений, изучением новой партнерши, если можно выбрать в жены похожую на маму женщину и попытаться построить с ней отношения по тем же принципам, по которым они строились с мамой? Для мужчин — очень удобная позиция. Беда в том, что женщины не всегда в восторге от роли няньки и кормилицы. Да и сам мужчина, отмечают психологи, от такой благодати со временем устает, начинает раздражаться из-за того, что женщина им руководит, или наоборот — настолько привыкает видеть в партнерше мать, что теряет к ней всякий сексуальный интерес.
>
> Третья причина — попытка найти в отношениях с партнершей те же чувства умиротворения и безопасности, которые с рождения давали отношения с матерью.
>
> В такой ситуации мужчина часто ищет не только похожие локоны или тембр голоса, но и полноватую женщину с пышным бюстом, которая будет ассоциироваться у него с матерью-кормилицей. Женщины, которые ищут на вакансию партнера копию отца и желают приобрести при этом известное с детства чувство защищенности, тоже часто отдают предпочтение крупным, сильным физически мужчинам (даже если папа был сухеньким — дочке-то в детстве он казался большим и способным ради нее на все супергероем).
>
> Разумеется, бывает и так, что мужчина категорически не желает видеть рядом с собой женщину, похожую на мать. Это свидетельствует о том, что отношения с родительницей были у него не самыми безоблачными. Мужчина, убегающий в браке от тени матери, часто попадает в ловушку. К примеру, его мать была пышнотелой брюнеткой. В жены он берет хрупкую блондинку, объявляя ее для себя идеалом красоты, — и через некоторое время с удивлением отмечает, что она столь же невыносима в отношениях, как и мать. Лишнее доказательство того, что выбирать партнершу, оценивая исключительно ее внешность, — рискованное занятие.
>
> ***По материалам Интернета (cosmetic.ua)***

Люди, как правило, довольно четко представляют, какие качества человека особенно нужны в семье. Девушки в опросах отметили, что у будущего мужа прежде всего наиболее высоко должны быть развиты (по убывающей): честность, трудолюбие, самообладание, воля, смелость, веселый нрав. Да еще чтобы он не слишком нравился другим женщинам. Вместе с тем у девушек, которые давали столь благоразумные оценки, на деле наиболее популярными оказываются парни, у которых преобладают такие качества, как энергичность, подвижность, веселый нрав, красота, любовь к танцам, хорошо развитое чувство юмора (по убывающей). Вот уж действительно, как писал Овидий, «благое вижу, хвалю, но к другому влекусь». А бывает и наоборот:

Мои глаза в тебя не влюблены,
Они твои пороки видят ясно.
А сердце ни одной твоей вины не видит
И с глазами не согласно.
Мой слух твоя не услаждает речь,
Твой голос, взор и рук твоих касанье,
Прельщая, не могли меня увлечь
На праздник слуха, зренья, осязанья.
И все же внешним чувствам не дано,
Ни всем пяти, ни каждому отдельно,
Уверить сердце бедное одно,
Что это рабство для него смертельно.
В своем несчастье одному я рад,
Что ты мой грех, и ты мой вечный ад.

Шекспир, сонет 141

Известно, что в красоте следует различать внутреннюю и внешнюю сторону. Внутренняя красота — это красота души.

В зависимости от способа восприятия мужчинами женской внешности их можно разделить на два основных типа. Первые способны воспринимать только внешнюю красоту женщины. Но уровень живого созерцания — только начальный этап процесса познания. Что касается восприятия внутренней красоты, красоты души, то здесь живое созерцание (зрение, слух, обоняние и осязание) бессильно. Как говорил Сент-Экзюпери: «Самого главного глазами не увидишь. Искать надо сердцем. Зорко только оно».

Социологи, психологи, сексологи, журналисты и другие «эксперты» периодически проводят самые разнообразные опросы с целью выяснить, по каким критериям выбирают друг друга мужчины и женщины. По данным одного американского опроса среди студентов, выяснилось, что 100 % мужчин выразили желание, чтобы их партнерша была красивой и сексуальной; 80 % мужчин хотели, чтобы партнерша имела одинаковое с ними образование; 75 % мужчин желали, чтобы их подруга была инициативной и искусной в половом отношении; 50 % студентов хотели, чтобы женщина проявляла о них заботу (готовила, ухаживала, следила за одеждой).

Женщины на первое место поставили чуткость и предупредительность (100 %); 60 % настаивали на бескорыстности или альтруизме в половых отношениях (В. Курбатов, 1983). Примерно половина студенток ожидали от своего партнера богатства чувств и страстной любви, значительная доля студенток (43 %) выразили пожелание, чтобы их партнер смог доставить им сексуальное удовлетворение, а 30 % вспомнили о необходимости материального благополучия.

Так что напрасно некоторые женоненавистники обвиняют прекрасную половину человечества в меркантильности — этим невыносимым для мужчин свойством обладает меньшая часть дам.

И еще: почти все женщины и только четверть мужчин указали на такие качества, как физическое здоровье и склонность к сексуальной моногамии. Правда, непонятно — то ли студенты в Америке не ревнивы, то ли они стесняются вслух заявлять о своих притязаниях на своих подруг…

Я проводил аналогичные опросы среди российских студентов медицинской академии, результаты которых отличаются от американских. Студентам был задан вопрос: «Что является определяющим в вашем выборе объекта любви?» Больше всего студентов отметили «душевные качества» (81 %), на втором месте стояли «внешние данные» (57 %), затем «интеллект» (49 %), «сексуальность» (43 %), затем с большим отрывом «материальное положение» (23 %) и «социальный статус» (19 %). Результаты этого опроса еще раз подтвердили особенность русской нации, которая «любит» прежде всего душу, а уж потом — тело.

Что же касается половых различий, то они наблюдались лишь по некоторым показателям. Требования к душевным качествам и интеллекту как у студентов, так и у студенток были одинаковыми, а вот к красоте и сексуальности объекта любви мужчины были более требовательны: 86 % мужчин и только 45 % женщин в качестве критерия выбора отметили «внешние данные», а 71 % мужчин и 30 % женщин — сексуальность. Зато для женщин большее, чем для мужчин, значение имеют социальный статус и материальное положение. Примерно 30 % студенток отметили эти критерии в качестве важных при выборе объектов любви. Обратите внимание, что по этому пункту результаты полностью совпадают с американскими показателями — и у нас, и у них примерно треть женщин готовы полюбить мужчину только за то, что он богат или занимает высокое положение в обществе! Однако я не стал бы обвинять прекрасный пол в корыстолюбии — ведь для 70 % девушек деньги в любви не имеют значения. И потом, женщины тоже могут бросить камень в сильный пол — 7 % мужчин готовы влюбиться в девушку, если она будет достаточно богата.

В другом опросе, проводимом одним из российских журналов, выяснилось, что большая часть мужчин предпочитают скромных, мало выделяющихся женщин женщинам с яркой, вызывающей внешностью. Большая часть мужчин пожелала познакомиться с «серыми мышками», а не с «фотомоделями». Психологи полагают, что за столь странным выбором стоит скрытая неуверенность в себе, характерная для представителей сильного пола. Ведь за яркую, привлекательную женщину придется бороться, конкурировать с другими мужчинами, а этого хотят немногие. Большинство, как оказывается, предпочитают завести себе такую подружку, которая не давала бы поводов к ревности, а любила и ценила «за оказанное ей доверие».

Щербатых Ю. 2002

То, что внешняя красота не играет в большинстве случаев решающей роли в установлении любовных отношений, показано в ряде исследований. Так, в исследовании И. Сильвермана (Silverman, 1971) осуществлялось наблюдение за парами пришедших в бар юношей и девушек. Независимые судьи оценивали физическую привлекательность обоих партнеров и по поведенческим признакам — степень удовлетворенности отношениями. Оказалось, что удовлетворенность зависит не от абсолютных оценок внешних данных партнеров, а от сходства этих оценок.

Исследованиями Института Кинси было выявлено, что мужчина выше оценивает физическую привлекательность женщины, если любит ее, даже если остальные считают ее некрасивой. Если он не особо в ней заинтересован, то оценивает ее привлекательность ниже, чем, возможно, она того заслуживает. Когда мужчина влюблен в женщину, размер ее бедер уже не имеет никакого значения. С его точки зрения, они — само совершенство. Эти данные показывают, что если при первой встрече физическая красота играет существенную роль, то при длительных отношениях наиболее привлекательной становится теплая привязанность. В исследованиях, которые проводились в барах, посещаемых одинокими людьми, было выяснено, что чем позже час, тем более привлекательной казалась мужчине свободная женщина. Женщина, которой по десятибалльной шкале мужчины ставили пять в семь часов вечера, в десять тридцать вечера уже получала оценку семь, а в полночь — восемь с половиной, причем чем больше было алкоголя в крови, тем выше была оценка.

Женщины, однако, поставив в семь часов пятерку, такую же оценку давали и в полночь. У женщин алкоголь не влияет на оценку степени привлекательности, иногда после спиртного отметка даже снижается. Женщины продолжают оценивать мужчину как партнера прежде всего за личные качества, а не за физическую привлекательность.

Немаловажное значение имеет и феномен взаимного восхищения: когда человек испытывает потребность «принадлежать» и осознает, что кто-то его принимает и любит, он склонен отвечать взаимностью. Как отмечает Арон с соавторами (Aron et al., 1989), рассказы разных людей о том, как они влюблялись, подтверждают это. Когда человек обнаруживает,

что кто-то привлекательный искренне любит его, в нем пробуждаются романтические чувства. Это проверено и экспериментально: люди, которым говорят, что кто-то любит их или восхищается ими, как правило, начинают испытывать ответную симпатию (Bersheid, Walster, 1978).

Имеют значение и социально-психологические особенности партнеров. В проведенном еще в 1962 г. исследовании было установлено, что нас привлекают к себе люди, имеющие те же интересы, жизненные ценности, отношения и восприятие. При таких обстоятельствах любовники имеют более высокие шансы на долговременные отношения. Однако слишком большое подобие может оказаться скучным. Мы нуждаемся в отличиях, дополняющих друг друга, чтобы партнер представлялся нам интересным, но не столь больших, чтобы потребовалось менять стиль жизни. Например, спокойного мужчину, возможно, привлечет общительная женщина, но вряд ли — слишком за все переживающая.

К. -Г. Юнг полагал, что в момент сильной влюбленности человек сталкивается с собственными внутренними архетипами. Происходит бессознательная проекция так называемых анимы или анимуса[19] на партнера. Это значит, что в объекте страсти человек видит себя и приписывает ему или ей свои черты.

Выдвигается и теория, по которой влюбленность в того или иного человека определяется пахучими веществами — феромонами.

Как показано учеными из Чикагского университета, женщины выбирают партнера по запаху. Шансов завоевать женщину больше у того мужчины, чей запах тела похож на запах тела ее отца, но отличается от ее собственного. Женщина подсознательно отдает предпочтение мужчинам, чьи гены иммунной системы аналогичны некоторым генам ее отца.

> Любовь — это заблуждение, будто одна женщина отличается от другой.
>
> ***Генри Менкен***

Очевидно, имеет воздействие комплекс каких-то качеств человека, в которого мы влюбляемся. «Нельзя отрицать влияния нравственных качеств на чувство любви, но когда любят человека, любят его всего, не как идею, а как живую личность; любят в нем особенно то, чего не умеют ни определить, ни назвать», — писал В. Белинский.

Тот же Белинский замечал, что если мужчина знает, за что именно он любит женщину, то он не любит ее. Один венгерский драматург написал по этому поводу пьесу, суть которой в том, что влюбленные по пути в ЗАГС решили выяснить, за что они любят друг друга. Кончилось тем, что до ЗАГСа они не дошли.

> Выбор объекта любви зависит от многого, и на первом месте стоит социальный престиж — то есть общественное положение данного человека, его место в социальной иерархии. В XVIII–XIX вв. дамы влюблялись в аристократов, в XX в. их место заняли сначала финансисты и промышленные магнаты, а затем киноартисты и знаменитые спортсмены. Каждая историческая эпоха рождала своих героев, к которым были неравнодушны дамы. В начале XX столетия провинциальные российские барышни были без ума от гусаров, а после революции их место заняли комсомольцы. «Девушки любят длинноногих и политически грамотных», — говорил Паниковскому Остап Бендер, когда тот жаловался на недостаток женской ласки. В 1930-е гг. в СССР пошла мода на летчиков и полярников, в них влюблялись целыми трудовыми коллективами и школьными классами, в 1950-х гг., когда Советский Союз создавал ядерное оружие, на первый план вышли физики, в 1960-х гг. — лирики…
>
> В начале перестройки в центре общественного и сексуального внимания оказались кооператоры, которые быстро превратились в брокеров и банкиров. Конечно, определенную конкуренцию им составляют поп- и рок-звезды, но так как

---

[19] Анима — хранилище всего опыта предшествующих мужчин, а анимус — женщин.

«звезд» на всех поклонниц не хватает, последним приходится довольствоваться бизнесменами или богатыми иностранцами.

Из чего же складывается социальный престиж человека? Основными его составляющими являются популярность, богатство, власть. В тоталитарных обществах близость человека к власти выходит на первое место, в бедных, развивающихся странах главным становится богатство, в развитых капиталистических — популярность.

Некоторые девочки с детства мечтают выйти замуж за военного, и когда на их жизненном пути появляется молоденький неженатый лейтенант, тут же влюбляются в него. Недаром еще небезызвестный Козьма Прутков говорил: «Если хочешь быть красивым — поступи в гусары», подразумевая, что для дамы гусар, одетый в расшитую галунами форму и окруженный шармом покорителя сердец, не может быть некрасивым или непривлекательным.

Щербатых Ю. 2002

4.3. Роль обстоятельств в возникновении влюбленности

Боязнь одиночества. Влюбленность и начало интимных отношений зависят от массы причин, многие из которых на первый взгляд никак не связаны с любовью. К числу таких причин можно отнести боязнь одиночества, или «панику безысходности», которая охватывает многих девушек в период, когда большинство подруг уже вышли замуж, а некоторые успели даже обзавестись детьми. Из боязни навсегда остаться в одиночестве они будут видеть в каждом улыбнувшемся им мужчине своего будущего мужа.

И мужчина, одержимый «паникой безысходности», будет на каждую женщину из своего окружения смотреть как на потенциальную жену, вследствие чего тридцатилетний мужчина может быть более склонен к опрометчивым поступкам, чем восемнадцатилетний юноша.

Обстоятельства знакомства. Хотя и говорят, что браки заключаются на небесах, выбор партнера по браку — весьма житейское и земное дело и без знакомства людей друг с другом не обходится.

По данным опроса, проведенного немецкими учеными[20], 5 % супругов познакомились на дискотеке (любовь с первого взгляда), 60 — на работе, а 20 % нашли любовь в дружеском окружении.

Обстоятельства знакомства являются крайне важными для возникновения любовного чувства: оказалось, что чувство это возникает быстрее, если обстоятельства были неповседневными, необычными, романтическими: день рождения или свадьба общего друга (по данным некоторых специалистов, до 30 % будущих супругов познакомились на свадьбах своих друзей), в туристическом походе или поездке, при преодолении каких-то трудностей.

В эксперименте, проведенном канадскими психологами, красивая девушка-студентка обращалась с просьбой об интервью к переходившим каньон (глубокую пропасть) молодым мужчинам, а затем как бы ненароком давала свой телефон, якобы для обсуждения темы ее дипломной работы. В одном случае дело происходило на шатком, скрипучем висячем мостике, а в другом — на солидном стационарном мосту. Из тридцати трех мужчин, опрошенных в опасной ситуации, позвонили девять, в спокойной — только двое. Чувство совместно пережитой опасности сделало девушку более привлекательной в глазах мужчин, вызвав у них желание продолжить знакомство. В связи с этим И. С. Кон пишет, что быстротечные любовные истории военных лет, не раз описанные в художественной литературе, возможно, тоже связаны не столько с длительным половым воздержанием, сколько с потребностью разрядки и переключения эмоционального напряжения. Чувство

---

[20] Интернет-ресурс: Psychologie und Gesundheit: Halt Liebe auf den zweiten Blick besser?

опасности усиливает потребность в общении и эмоциональной близости с теми, кто эту опасность разделяет.

Удачные места для знакомств

1. Деловые кафе. Просто интересуетесь: «Свободно?» Садитесь рядом, но не напротив, а наискосок — так вы не вторгнетесь без разрешения в личное пространство человека. Советуетесь по меню — далее по ситуации.
2. Самолеты и поезда: часто попутчики вынуждены идти на контакт. Многие «забалтывают» страх полета. Не забывайте про феномен попутчика — не дайте собеседнику выболтать все тайны. Не ровен час, испугавшись заоблачной откровенности, он сбежит на земле на первом же такси. Рисковый, но эффективный женский прием: при взлете от «страха» и «совершенно случайно» схватиться за запястье попутчика. Важно угадать: сосед не должен быть аэрофобом. Не исключено, что первой песней на свадьбе будет та, что про «два билета на соседние кресла на большой высоте».
3. Агентства путешествий: по вопросам менеджера можно узнать, куда едет человек и есть ли у него семья. Если кандидатура устраивает, действуйте: «Летите во Вьетнам? Я тоже! Еду ставить необходимые прививки. Дать телефон клиники? Забыл визитку на работе! Вот мой телефон, позвоните — расскажу. А может, поедем в клинику вместе?»

Неудачные места для знакомств

1. Автосалоны — излюбленное советчицами из глянца место. На деле человек, который вот-вот расстанется с приличной суммой, вряд ли обрадуется диве, просящей подобрать машину под цвет глаз.
2. Метро: в суете и давке раздражает даже вопрос: «Который час?» А вот полупустой вагон в выходные сгодится. Помните про правило трех взглядов!
3. Автопробки: кокетничайте, если встали намертво. Иначе рискуете продолжить знакомство в страховой компании.

По материалам Интернета (Знакомствология: как найти мужа за 20 минут)

Л. Б. Шнейдер (2000) приводит следующую статистику по предбрачному знакомству: 18 % молодых людей знакомятся в местах отдыха; 14 — по месту учебы; 17 — на работе; 18,7 — в местах досуга; 7 — живут на одной улице; 8 — познакомились на улице; 2 % — живут в одном доме.

Время знакомства. Установлено, что 60 % одиноких парней предпочитают завязывать знакомства с девушкой за ужином. Еще треть охотно флиртует или отвечает на флирт ближе к полднику, и лишь 5 % холостяков знакомятся среди белого дня. Хотя эксперты в деле пикапа[21] рекомендуют первое свидание вслепую назначить именно на дневное время. Во время первой встречи речь идет лишь о том, чтобы выяснить, возникнет ли симпатия между парнем и девушкой. Имеет ли смысл продолжать знакомство, станет понятно через несколько минут, а вежливо покинуть столик и не продолжать неинтересное общение решаются немногие. Встреча за обедом или небольшая прогулка днем менее формальны и идеально подходят для первого флирта и свиданий вслепую.

Дни недели. Дни в конце недели — лучшие дни для запланированных первых свиданий и новых знакомств; 29 % мужчин предпочитают ходить на свидания по пятницам и 52 % — по субботам и воскресеньям. Среди недели, согласно опросам, холостые мужчины назначают свидания неохотно: слишком мало времени, чтобы приготовиться внутренне, привести себя в порядок, голова занята проблемами рабочего дня и деловыми планами на

[21] Пикап (англ. *pick up* — разг. «познакомиться») — в узком смысле знакомство с целью соблазнения.

утро.

Более 50 % людей очень стесняются знакомиться, из них 80 % — мужчины. Несмотря на это, по данным социологических опросов в нашей стране, объяснение в любви в 80 % случаев начинает мужчина. Однако, по мнению антрополога Хелен Фишер, на самом деле инициатива практически всегда принадлежит женщине, которая в нужный момент демонстрирует свой интерес к мужчине жестами, мимикой, взглядами и т. д.

Сексологи же шутят по этому поводу, что первым признается в любви тот, у кого не выдерживают нервы.

Согласно одной из гипотез, каждый человек имеет свое биоэнергетическое поле с определенными частотными параметрами. Когда он встречает другого человека со сходными параметрами, возникает что-то наподобие резонанса, притягивающего людей друг к другу. Вместе им оказывается комфортно. Возникает взаимная симпатия, перерастающая со временем в любовь. А при абсолютном совпадении частотных параметров рождается любовь с первого взгляда.

Около двух третей будущих жен дают согласие на брак не сразу, предпочитают «подумать».

Девушки, осторожно, пикаперы!

Пикапер — человек, специализирующийся на знакомствах с женщинами в общественных местах. От обычных уличных приставал и обывателей отличается наметанным глазом, отработанными привычками и неизменным успехом на своем поприще. Пикаперы появились одновременно с возникновением больших городов.

В последние годы пикаперами активно отрабатывается на практике теория НЛП — нейролингвистического программирования людей. Это направление в психологии, разработанное Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером как эффективное средство для лечения психических болезней, на самом деле оказалось мощным способом манипулировать поведением людей без их ведома.

Кроме отказа от избитых фраз типа: «Здравствуй, как тебя зовут?» или «Вы не подскажете, сколько времени?» и использования вместо этого импровизации при обращении они уделяют большое внимание своему внешнему виду, говорят спокойным голосом, не нарушают личное пространство девушки в первые минуты разговора, «отзеркаливают» жесты, позу, движения глаз, моргания и акты дыхания своей «жертвы», действуя на ее подсознание и вызывая через него расположение к себе.

Используются также приемы перегрузки сознания, например длинной фразой с многочисленными отрицаниями. Ведь человеческое сознание способно удерживать семь плюс-минус два объекта одновременно. Все слова, что превышают этот уровень, уже не осознаются и воспринимаются как приказ, без критики. Можно перегружать и по-другому — прикосновениями, например. Так обычно делают цыгане: все вместе говорят всякую чушь, да еще и прикасаются к телу. И жертва впадает в транс.

Используется также специальная техника разрушения образа парня, если он уже есть у девушки. Называется она Boyfriend Destroyer. Суть ее такая. Сначала выясняется имя парня, а потом жестами вынуждают девушку неосознанно представить образ своего любимого на каком-нибудь небольшом постаменте — в виде статуэтки или куклы. Потом этот образ наделяется отрицательными качествами, а сам говорящий — положительными. Все это, естественно, сознанием девушки не улавливается. Как кульминация — «статуэтка» парня низвергается с того места, где она была «установлена», быстрым движением руки. На подсознательном уровне у девушки образ этого человека рассыпается, рушится.

Так что, девушки, выходя на улицу, не удивляйтесь, если услышите: «Девушка, меня зовут Коля. Я потерял свой телефон. Можно я запишу ваш?»

А для настоящих мужчин теперь появилась новая головная боль — защита своих дам от подозрительно приятных молодых людей, крутящихся повсюду.

По материалам Интернета

4.4. Как привлекают к себе внимание объекта влюбленности

Любовь редко бывает взаимной с первого взгляда. Обычно сперва влюбляется один и всеми силами старается вызвать ответное чувство у любимого им человека. А для завоевания сердца избранника хороши все средства, в том числе и ложь. По этому поводу у сомалийцев есть поговорка: «Женщину в дом вводят обманом, да живут с ней правдой».

Первый способ, связанный с обманом, — это лесть, к которой прибегают и мужчины, и женщины. Ведь лесть — род душевного наркотика, услышав ее один раз, хочется слышать еще и еще. Мужчины в основном упирают на очаровательность и неотразимость объекта влюбленности, расписывая и те прелести, которые отсутствуют. Недаром же говорят, что женщины любят ушами.

Очень часто для обольщения богатых невест используется лесть. В качестве знаменитых и удачливых брачных аферистов Д. Карнеги указывает братьев Мдивани. Он задает себе вопрос, почему эти многоженцы имели такой оглушительный успех на брачном рынке Америки. Почему эти мнимые князья смогли жениться на двух красивых и знаменитых кинозвездах, на всемирно известной примадонне и на Барбаре Хаттон с ее миллионами? Как они преуспели в этом? Адела Роджерс писала в журнале «Либерти»: «Чем Мдивани очаровывали женщин, для многих остается неразрешимой загадкой». И только умудренная жизненным опытом Пола Негри, знаток мужчин и великая американская актриса, так объяснила этот феномен: «Они владели искусством лести, как ни кто другой из встречавшихся мне мужчин. А искусство лести почти утрачено в наш реалистический, лишенный юмора век. И в этом, я вас уверяю, заключается секрет обаяния Мдивани для женщин. Я знаю это».

Щербатых Ю. 1997. С. 320

Второй способ обмана — приписывание себе несуществующих достоинств, социального статуса. В основном это мужской прием, напоминающий распускание хвоста павлином. Как гласит русская народная пословица, «Девушку манят, семь городов сулят, а выманят — и пригорка нет».

Если человек тщеславен и нескромен, любит краснобайствовать и плоско шутить, всегда доволен собой и презирает окружающих, развращен душой, лишен порядочности и чести и если вдобавок он красив собой и хорошо сложен — у него есть все качества, чтобы кружить головы многим женщинам.

Лабрюйер

Правда, в последние годы в связи с изменившимися социально-экономическими условиями в стране многие мужчины, добившиеся успеха в бизнесе или других сферах деятельности, намеренно обманывают своих возлюбленных, не раскрывая своего истинного социального положения, чтобы узнать, действительно ли женщина влюблена в него, или ее привлекают материальные блага или его известность, популярность.

У женщин тоже есть свои приемы. Например, использование пресловутых «слабости и беззащитности» при понимании того, что мужчины обладают неутолимым желанием чувствовать себя значительными. Андре Моруа в «Письмах незнакомке» дает советы женщинам по применению этого метода: «Приставьте к стене своего домика лестницу, влезьте на крышу и принимайтесь за установку телевизионной антенны. Этого довольно. Тотчас же к вам устремятся, точно шершни, привлеченные горшочком меда, все мужчины,

живущие в окрестности. Почему? Потому что они обожают технику, любят что-нибудь мастерить, потому что все они считают себя умелыми и искусными… а главное, потому что им доставляет огромное удовольствие показать женщине свое превосходство. Та же самая игра на автостраде. Остановитесь, поднимите капот машины и наклонитесь с растерянным видом над свечами. Другие шершни, охочие до похвал, в свой черед остановятся и предложат вам свои неоценимые услуги».

Другое средство соблазнения — кокетство. А. Пиз в книге «Язык жестов» пишет о нескольких женских жестах, применяемых для привлечения внимания мужчин и помогающих вызвать сексуальный интерес к себе. Это прежде всего жесты прихорашивания (прикосновения к волосам и одежде), долгий интимный взгляд или взгляд искоса украдкой, слегка приоткрытый рот, покачивание бедрами, широко расставленные ноги, поглаживание предмета цилиндрической формы.

> Когда женщина говорит «нет», то это означает «может быть». Когда она говорит «может быть», это означает «да». Когда женщина говорит «да», то… впрочем, какая же уважающая себя женщина прямо скажет «да»?

Э. Берн к «обманному» поведению женщин относит следующее: «Одна вызывающе садится, другая стоит, раздвинув ноги около кондиционера, так что ее юбка слегка приподнимается. Некоторые любят наклоняться, поднимая что-то и демонстрируя округлость своих ягодиц, или закладывают руки за голову». Всего этого, считает Э. Берн, воспитанные женщины не должны делать.

4.5. Что усиливает влюбленность

Давно замечено, что сила любовного притяжения понижается, если объект страсти становится доступным, и наоборот, увеличивается при возникновении препятствий между влюбленными. Ценность любовной потребности понижается тотчас же, как только удовлетворение становится слишком доступным. Поэтому Зигмунд Фрейд считал, что для поддержания любовной энергии и влечения необходимы препятствия, и чем они выше, тем любовь сильнее. Поэтому там, где естественные сопротивления удовлетворению оказываются недостаточными, люди во все времена создавали условные препятствия, чтобы быть в состоянии наслаждаться любовью.

Болгарский психолог Кирилл Василев так пишет об этом: «При отсутствии в любовной ситуации препятствий, создающих определенную противодействующую силу, их следует нарочно придумать. Таким образом, естественное напряжение воли придает большую ценность чувствам, ускоряет их внутреннюю пульсацию, оставляет более глубокий след (воспоминания) в сознании любящих».

Этот закон любви хорошо знал римский поэт Овидий:

Помните: все, что дается легко, то мило ненадолго,
Изредка между забав нужен и ловкий отказ.
Пусть он лежит у порога, кляня жестокие двери,
Пусть расточает мольбы, пусть не жалеет угроз.
Может корабль утонуть и в порыве попутного ветра,
Многая сладость претит — горечью вкус оживи!
Вот потому-то мужьям законные жены постылы:
Слишком легко обладать теми, кто рядом всегда.

Препятствиями являются сопротивление родителей, необходимость скрывать свои отношения (Driscoll et al., 1972; Tesser, 1978; Wegner et al., 1994) или нерешительность и сдержанность партнера. Однако показано, что инициированная сопротивлением родителей

романтическая любовь через несколько месяцев затухает или даже сменяется на враждебность.

Усиливает любовные устремления игра, которая называется флиртом (см. об этом в разделе 11.1). Частые непродолжительные разлуки или периодическое отрицательное поведение одного из влюбленных по отношению к партнеру могут значительно продлить данное чувство. Неразделенная влюбленность тоже способствует во многих случаях ее сохранению. Как сказал один современный юморист, чем неразделеннее любовь, тем ее больше.

Романтическое ухаживание уже много лет ассоциируется с шампанским и шоколадом, хотя не многие знают, почему. Шампанское содержит не встречающиеся в других алкогольных напитках химические вещества, с которыми связано повышение уровня тестостерона в крови. Шоколад содержит фенилэтиламин, который стимулирует центр любви в мозгу женщины. Д. Пиомелла из Института нейронаук в Сан-Диего выявила три химических вещества, называемых М-ацил-этаноламины, которые вызывают ощущения, похожие на те, что появляются после курения марихуаны. Эти вещества содержатся в черном шоколаде и какао, но их нет в белом шоколаде и в кофе.

Считается, что любовь расцветает весной. У мужчин уровень половых гормонов — андрогенов в крови весной повышается в 1,5–2 раза, у женщин гормональный всплеск тоже наблюдается, хотя и в меньшей степени. Существует даже пословица «Весной все чувства обращены к любви».

Точка зрения

Способность влюбляться — это талант удивительный, как поэтический дар, как способность к самопожертвованию, как музыкальная одаренность, как отвага, как умение командовать людьми. Не каждый влюбляется и не в каждого влюбляется тот, кто к этому способен. Чудо происходит только при благоприятном стечении обстоятельств — одновременно в субъекте и объекте. Мало кто может быть любящим и мало кто может быть любимым.

Итак, любви всегда сопутствуют две вещи: очарованность и растворение в другом. Ошибочно полагать, что одно с другим лишь соседствует. Речь идет о едва рожденном чувстве и его питательной среде. Растворяются в том, кем очарованы.

Мать всю себя отдает ребенку, друг — другу, но ни она, ни он не «прельщены» и не «очарованы». Мать поступает так, как побуждает ее инстинкт, мощный и безличный. Друг совершает поступок в полном согласии с рассудком и волей; на шкале его ценностей верность обладает неоспоримыми достоинствами. Если хотите, друг ухитряется взять себя своей же собственной рукой и протянуть другому. А вот душа любящего испаряется из его руки и орошает чужую. Притяжение, благодаря которому наша жизнь устремляется к жизни другого человека, держит ее в подвешенном состоянии, вырвав из родной для нее почвы и перенеся в любимое существо, как в землю, где она пустит корни. Поэтому-то влюбленный живет как бы не в себе, а в другом, подобно ребенку, который до своего появления на свет слит воедино со своей матерью, в лоне которой он вспоен и вскормлен.

Итак, это поглощение любящего любимым — не что иное, как следствие очарованности. Некто нас очаровывает, и это очарование мы ощущаем как поводок, крепкий, хотя и неощутимый, которым притянута наша личность. Слово «очарование», столь затасканное, тем не менее лучше, чем какое-либо иное, выражает ту зависимость, в которой оказывается любящий по отношению к любимому. Вне всякого сомнения, надо вернуть ему его изначальный магический смысл.

В сексуальном влечении, собственно, влечения-то и нет. Соблазнительное тело вызывает аппетит, желание. Но желание не толкает нас к объекту желания, а как раз наоборот, возжелав кого-либо, наше естество пытается привлечь его к себе. Говорят, что желание пробуждается; трудно более точно выразить суть дела, ибо

действительно объект желания безучастен; едва лишь желание вспыхивает, далее оно начинает жить в нас, и только в нас, своей жизнью. По своей направленности психологическая природа желания противоположна очарованности. В первом случае я стараюсь поглотить объект, во втором — объект поглощает меня. Итак, если кто-то возбуждает мой аппетит, то не я ему себя предлагаю, а сам овладеваю им.

Ортега-и-Гассет

4.6. Сколько продолжается влюбленность

Как говорил Эрих Мария Ремарк, всякая любовь хочет быть вечной. До брака все мечты влюбленных — о семейном счастье: «Мы сделаем друг друга абсолютно счастливыми. Другие пары могут спорить и ссориться, только не мы». Конечно, они понимают, что наверняка у них будут разногласия по каким-то вопросам. Но они уверены, что будут их открыто обсуждать и всегда найдут компромисс.

Однако бессмертной влюбленности, воспетой Данте, Петраркой, Шекспиром, в действительности не бывает. Вечная влюбленность — это фикция, а не реальность. Психолог Д. Теннов, исследуя феномен влюбленности, пришла к выводу, что состояние романтической влюбленности продолжается от полутора до трех лет. Причина столь короткого срока, по мнению психиатра М. Лейбовица, обусловлена особенностями физиологии мозга — он просто не в состоянии бесконечно поддерживать возбуждение участка, отвечающего за романтические чувства. «Если вы хотите волновать друг друга по-прежнему, вам придется поработать, поскольку вы противитесь биологии», — заключает Лейбовиц.

К несчастью, теперь трудно думать, чтобы кто-нибудь мог быть совершенством. Иллюзии быстро разлетаются, их хватает ненадолго. И в итоге мы получаем ту характерную для нас черту, которую называют «влюбленностью». По существу, любви теперь нет. Любовь, как нечто длительное, любовь «по гроб жизни» — исчезла и заменилась «влюбленностью и увлечением», мгновенными, прихотливыми и непостоянными. Каждый из нас ищет всю жизнь одну Прекрасную Даму, одну Беатриче, готов отдать ей все, всего и навсегда. Но увы! Мы ищем и не находим, хотим подняться и не можем. Сколько раз мы думали, что нашли!

И однако? Иллюзии таяли, и Беатриче превращалась в обычную женщину. Кто не клялся в жизни любить по гроб, вечно? И кто не убеждался, что это ложь?

И когда перед нами появляется новое лицо — мы уже, как старики, как наученные горьким опытом, не верим или верим мало в то, что мы нашли свою Беатриче, свою Прекрасную Даму. Наш горький опыт нам шепчет, что и эта

Любовь пройдет как снег,
О, разве, разве клясться надо
В старинной верности навек?
Нет, я не первую ласкаю,
И в строгой четкости моей
Уже в покорность не играю
И царств не требую у ней…[22]

Увы! Мы так много раз требовали царств и так много раз ошибались, что

---

[22] *Блок А.* На островах // Чудное мгновение. Любовная лирика русских поэтов. М., 1988. Кн. 2. С. 39.

наша вера исчезла; ее хватает лишь на моменты, на мгновение, на «влюбленность».

Сорокин П. А.*[23] *1994. С. 265–266

По некоторым данным, достаточно сильная страсть у некоторых пар может сохраняться на протяжении тридцати лет (Aron, Aron, 1994). Однако чаще это бывает в случаях с неразделенной любовью, один из которых описан в рассказе Ги де Мопассана «Плетельщица стульев»: девочка, увидев плачущего мальчика Шуке, влюбилась в него; затем она копила деньги, чтобы отдать их этому мальчику, и за это он позволял целовать себя. Когда Шуке женился, она совершила попытку самоубийства, но ее спасли. Это чувство у нее сохранялось на высоком уровне всю жизнь, она признавалась, что для нее существует только один мужчина — Шуке. Перед смертью она завещала ему 2300 франков — все, что она заработала за свою жизнь.

Такие случаи, как уже говорилось в разделе 2.6, называют застреванием на первой любви. Как пишет М. Е. Литвак, появилось даже такое понятие, как «русская любовь», когда в течение длительного времени женщина испытывает сильное любовное чувство к мужчине, который не отвечает взаимностью, не реагирует на это чувство. Такая сверхизбирательная невротическая любовь — удел только женщин. Шесть процентов москвичек не выходят замуж именно по причине «русской любви».

Минула страсть, и пыл ее тревожный
Уже не мучит сердца моего,
Но разлюбить тебя мне невозможно,
Все, что не ты, — так суетно и ложно,
Все, что не ты, — бесцветно и мертво.

А. К. Толстой

В большинстве же случаев одна влюбленность может относительно быстро сменяться другой. Так, по данным У. Хепкарда (Hephard, 1970), опрошенные им студенты влюблялись в среднем по 6–7 раз, из них два раза, по выражению респондентов, серьезно.

4.7. Исчезновение влюбленности

В народе говорят: «Любовь прошла». На самом же деле она еще и не приходила. Любовь хотя и произрастает в большинстве случаев из влюбленности, все же несколько иное психологическое явление, чем влюбленность. Поэтому все еще возможно и «любить до гроба», и «жить вместе долго и счастливо и умереть в один день».

Любовь наводит мосты от одного одиночества к другому. Они могут быть сказочно красивы, но редко строятся навечно.

К. Хорни

Исчезновение влюбленности имеет положительное значение: ведь не может же человек всю жизнь находиться в этом ненормальном состоянии, при котором многие не могут заниматься учебой, работой, а лишь мечтают о встречах с возлюбленной или возлюбленным. Как пишет Г. Чепмен, если бы люди постоянно оставались в состоянии «влюбленного наваждения», то они попали бы в беду. Волны шока потрясли бы мир бизнеса, промышленности, церкви, образования и все общество в целом. Потому что тем, кто влюблен, нет дела ни до чего другого.

---

[23] Сорокин Питирим Александрович (1889–1968), социолог. Родился в России. Основатель российской социологии, с 1920 г. — профессор Петроградского университета. С 1922 г. в эмиграции. С 1930 г. — профессор Гарвардского университета.

Мнение ученых

Некоторые исследователи, среди которых психиатр М. Скоп Пеки психолог Дороти Теннов, пришли к выводу, что состояние влюбленности вообще не следует отождествлять с любовью. М. Пек считает, что влюбленность не является настоящей любовью потрем причинам. Во-первых, влюбленность не является актом желания или сознательного выбора. Сколько бы мы ни хотели влюбиться, мы не можем вызвать это состояние. С другой стороны, мы и не собираемся влюбляться, а это вдруг происходит[24]. Очень часто мы влюбляемся не в то время и не в тех людей.

Во-вторых, влюбленность не является настоящей любовью потому, что не требует никаких усилий. Что бы мы ни делали в состоянии влюбленности, это не требует от нас ни дисциплины, ни сознательных усилий.

Наши бесконечные дорогостоящие разговоры по телефону, деньги, которые мы тратим на поездки друг к другу, подарки, которые мы дарим, работа, которая обеспечивает нашу жизнь, — все это, кажется, теряет для нас значение. Подобно тому как инстинкт заставляет птицу вить гнездо, инстинкт, разбуженный влюбленностью, заставляет нас делать друг для друга лишенные разумного смысла и непривычные для нас вещи.

В-третьих, тот, кто влюблен, изначально не заинтересован в личностном развитии другого. «Если у нас и есть какая-то цель, когда мы влюбляемся, то это — положить конец одиночеству каждого из нас и, возможно, закрепить результат заключением брака». Влюбленность не сфокусирована ни на нашем собственном росте, ни на росте и развитии другого человека. Наоборот, она дает нам чувство того, что мы уже достигли конечного пункта и дальнейший рост нам не нужен. Мы — в высшей точке жизненного счастья, и наше единственное желание — оставаться там. Естественно, что предмету нашей влюбленности незачем расти, так как она совершенна. Мы лишь надеемся, что она такой и останется.

Г. Чепмен

По Г. Чепмену, влюбленность является лишь временным эмоциональным взлетом, а Э. Фромм (1990) пишет, что хотя ее принято считать вершиной любви, на самом же деле она только начало и только возможность обретения любви. Однако это происходит не всегда. Когда мы спускаемся с небес на грешную землю, пишет Г. Чепмен, наши глаза открываются, и мы начинаем замечать недостатки другого. Те маленькие недостатки, на которые мы в состоянии влюбленности смотрели сквозь пальцы, превращаются в непреодолимые препятствия.

Идеализация является неотъемлемым свойством страсти (в данном контексте страсть — это вариант яркой, но непродолжительной любви, удар молнии, оставляющей после себя пепелище). В качестве примера можно привести отношения Сергея Есенина и Айседоры Дункан. С самого начала было ясно, что это абсолютно разные люди, с разными взглядами и интересами. Айседора была значительно старше Есенина, знала не более двадцати русских слов. Есенин же был не силен в английском. Как же они общались?

Что могло их объединить? Но в том-то и природа «страсти грубой», что она способна сплотить даже абсолютно разных людей в одно нерасторжимое целое. Но только на время. Потом огонь гаснет, и остаются головешки и пепел. Осенью 1923 г. Сергей Есенин, подводя итоги своим отношениям с Айседорой Дункан, с горечью сделал запись в дневнике: «Была страсть, и большая страсть. Целый год

[24] Если принять это как единственный способ возникновения влюбленности, то это весьма спорно. Выше я уже высказал другую позицию: человек может влюбляться и по собственному желанию. Кроме того, как уже говорилось, во многих случаях влюбленность созревает довольно медленно.

это продолжалось. А потом все прошло и ничего не осталось, ничего нет. Когда страсть была, ничего не видел. А теперь! Боже мой, какой я был слепой! Где были мои глаза? Это, верно, всегда так слепнут».

Самыгин С. // По материалам Интернета

Добро пожаловать, пишет Г. Чепмен, в реальный мир семейной жизни, где в раковине умывальника всегда остаются волосы, где зеркало покрыто маленькими белыми пятнышками, где спор разгорается из-за того, с какой стороны должна разматываться туалетная бумага и нужно ли закрывать после себя крышку унитаза. Это мир, в котором обувь сама не идет на свое место, где дверцы шкафа не закрываются сами собой, где пальто не переносит вешалки, а носки воняют во время стирки. В этом мире взгляд может причинить боль, а слово — разрушить все. Байрон в связи с этим иронизировал:

Любую страсть и душит и гнетет
Семейных отношений процедура…
Никто в стихах прекрасно не поет
Супружеское счастье: будь Лаура
Повенчана с Петраркой — видит бог,
Сонетов написать бы он не мог!

Каждый начинает выдвигать к партнеру свои претензии. Он будет говорить о своих желаниях, но его желания отличаются от тех, которые есть у нее. Он хочет заняться сексом, но она очень устала. Он хочет купить новую машину, но она возражает: «Это абсурд». Она хочет навестить своих родителей, а он говорит: «Съезди одна. У меня много дел». Он хочет сходить на футбол, а она говорит: «Ты любишь футбол больше, чем меня». Потихоньку иллюзия близости испаряется и обнаруживается, что они — разные личности.

Поэтому бракосочетаться на пике влюбленности рискованно. Так, С. Форвард, исследовавшая две тысячи молодых супружеских пар, показала, что самый неудачный выбор сделали поженившиеся на пике влюбленности — через 3–4 месяца после возникновения этого чувства и начала совместной сексуальной жизни: 40 % из них развелись через год, еще 30 % — через два, а к концу третьего года в браке состояли только 20 % пар. Из тех же, кто поженился через два и более года после возникновения любовного чувства, более 80 % оставались мужем и женой через пять лет после свадьбы. К сожалению, предсказать развитие событий после периода влюбленности нельзя, никаких тестов на любовь, типа тестов на беременность, пока не придумано. Поэтому отличать подлинник от копии приходится, как всегда, методом проб и ошибок.

Кстати, Наполеон предлагал ввести закон, по которому запрещалось бы вступать в брак всем, кто знает друг друга меньше полугода. А современные ученые, сторонники «химической формулы любви», считают, что планка эта явно занижена.

Надо всегда быть влюбленным. Вот почему никогда не следует жениться.

Оскар Уайльд

Приводимые Л. Б. Шнейдер данные свидетельствуют о том, что есть некий оптимальный срок развития предбрачных отношений, который коррелирует с успешностью и сохранностью брака в будущем. Как слишком короткий, так и слишком длительный период являются факторами риска для устойчивости брачных отношений впоследствии (табл. 4.1).

Таблица 4.1 . Зависимость устойчивости брака от длительности знакомства до брака

Длительность знакомства до брака	Показатель устойчивости брачных отношений впоследствии, %
До 1 месяца	4
От 1 до 6 месяцев	14
До 1 года	22
От 1 года до 3 лет	42
Свыше 3 лет	18

Короткий период предбрачных отношений недостаточно информативен и не способствует хорошему узнаванию своего брачного партнера. Длительный период ведет к уменьшению сексуальной привлекательности, снижаются интерес и новизна межличностных отношений.

Точка зрения

Страсть — это как дерево горит. А потом остаются пепел или угли. Угли — это и есть любовь. Сильное пламя может обжечь, но не согреть. А любовь может и согреть, и прожечь. Причем любовь скупа на внешние выражения чувств. Это очень сильное чувство, но незаметное. У нас же культивируются внешние проявления, и человек привыкает бурно выражать свои чувства, хотя сами чувства при этом уходят. То, что нам показывают в фильмах, и близко любовью не пахнет.

М. Литвак // По материалам Интернета (ruscourier.ru/archive)

Причиной ослабления переживания страсти в процессе длительного любовного общения является адаптация, привыкание к постоянно действующим раздражителям, впечатлениям. Другим фактором является то, что рано или поздно, когда влюбленный начинает анализировать реальное поведение возлюбленного и когда оказывается, что оно не совпадает с его идеалом, дымка рассеивается и он начинает медленно спускаться с небес на землю. Происходит процесс деидеализации, или, как удачно высказался один известный психолог, «депьедестализации». Так, в ряде эмпирических исследований (Kelley et al., 1983; Walster, Walster, 1978) показано, что идеализация не является существенной особенностью стабильных любовных отношений. Партнеры выходят из состояния влюбленности и на этом этапе либо отдаляются друг от друга, не живут вместе, разводятся и отправляются на поиски очередной влюбленности, либо если взаимоотношения влюбленных сохраняются, переходят в отношения с меньшей эмоциональной интенсивностью, но с большей доверительной близостью, которые называются *любовью-дружбой* (Bersheid, Walster, 1978).

Любовь как электричество: сперва высокое напряжение, потом слабое, потом переменный ток.

Жак Тати

4.8. Эротическая любовь-дружба[25], или Во что перерастает влюбленность

В отличие от любви-страсти с ее необузданными эмоциями эротическая любовь-дружба — менее бравурная, но более глубокая связь. Если влюбляются чаще во внешне красивых, то любят за душевную красоту, тем более что внешняя красота не вечна.

[25] Такое название вызывает некоторое сомнение. Дело в том, что при опросе только 22 % мужчин упомянули, что жена им лучший друг. Лучшим другом большинства мужчин обычно бывает другой мужчина, поскольку они лучше понимают образ мышления друг друга. То же и у женщин. Когда их спросили: «Кто вам лучший друг?», 86 % ответили: другая женщина.

Грузинский поэт Н. Бараташвили так написал об этом:

Мужское отрезвленье — не измена.
Красавицы, как вы ни хороши,
Очарованье внешности мгновенно,
Краса лица — не красота души.
Печать красы, как всякий отпечаток,
Когда-нибудь сотрется и сойдет,
Со стороны мужчины недостаток:
Любить не сущность, а ее налет.
Природа красоты — иного корня
И вся насквозь божественна до дна,
И к этой красоте, как к силе горней,
В нас вечная любовь заронена.
Та красота сквозит в душевном строе
И никогда не может быть стара.
Навек блаженны любящие двое,
Кто живы силами ее добра.
Лишь между ними чувством все согрето,
И если есть на свете рай земной,
Он во взаимной преданности этой,
В бессмертной этой красоте двойной[26].

Г. Чепмен пишет, что основной эмоциональной потребностью людей является не влюбленность, а «истинная любовь» со стороны другого человека, любовь, произрастающая из причины и выбора, а не из инстинкта. Карл Минненгер, выдающийся христианский психиатр, выразил эту мысль такими словами: «Любовь не вспыхивает в нас, она в нас вырастает». Об этом же, по сути, говорит и Рей Шорт, профессор социологии Университета Висконсин в Платтевилле: «Любовь существует тогда, когда ваши сильные нежные чувства к другому человеку уравновешены разумом и глубоким уважением. Суждения о человеке совершенно объективны и рациональны. Любовь зреет по мере того, как пара постигает принципы любви в повседневной жизни. Итак, подлинная любовь поднимается над влюбленностью и нам следует не только ожидать любви и внимания от других, но самим относиться с любовью и вниманием к другим». Эта любовь по природе эмоциональна, но не является наваждением. Поэтому есть доля правды в суждении Р. Шорта, что любви (не влюбленности!) с первого взгляда не бывает. А если и бывают такие случаи счастливой любви, то этот будет относиться к исключению из правила.

Влюбленности не хватает дружеской привязанности и прочности. Поэтому одна влюбленность, как правило, легко сменяется и вытесняется другой. Любовь захватывает человека куда глубже влюбленности. Она проникает в душевные глубины человека, во все уголки психики. Влюбленность часто эгоистична, а то и эгоцентрична — тут коренится, пожалуй, главное отличие от ее подлинной любви.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

Более того, Эрих Фромм в своей книге «Искусство любить» пишет, что необходимо учиться любви. Поэтому «первый шаг, который необходимо сделать, — это осознать, что любовь — искусство, такое же, как искусство жить». Люди, полагающие, что любовь — это нечто само собой разумеющееся, проявляют легкомысленность и беспечность.

---

[26] Грузинские романтики. М., 1978. С. 247.

В результате пренебрежения необходимыми знаниями берет верх животная любовь, человеку всю жизнь приходится испытывать неудачи и приобретать свой, часто горький и трагический, опыт ошибок в любви, разрушающих его судьбу.

Рациональная, волевая любовь — вот та любовь, к которой нас всегда призывали мудрецы, пишет Чепмен. Это любовь, которая объединяет причину и эмоции и включает в себя акт воли, требует дисциплины, а также признает необходимость роста личности. Мы не можем ставить себе в заслугу все те добрые и великодушные поступки, которые совершали под влиянием этого «наваждения». Нас увлекает и несет сила, рожденная инстинктом. Но если мы, вернувшись в реальный мир выбора, выбираем доброту и великодушие — то это и есть истинная любовь. Это решение расходовать энергию на усилия, которые принесут пользу другому человеку, знание того, что если его или ее жизнь благодаря вашим усилиям станет богаче, то вы тоже получите удовлетворение, суть которого в том, что вы искренне кого-то любили. Для этого не нужна эйфория состояния влюбленности. Вообще-то, полагает Г. Чепмен, настоящая любовь и не может начаться до того, как влюбленность исчерпает себя. Очевидно, говоря о «настоящей любви», Г. Чепмен имеет в виду любовь-дружбу.

Жаркое чувство любви не надолго в душе остается:
Только что вспыхнет оно и угасает сейчас же. Но пепел
Этого чувства души возрождает в нас новое чувство:
Дружбу, которая нам никогда и ни в чем не изменит, —
Так из простого цветка образуется осенью поздней
Плод, услаждающий вкус, обонянье и взгляд человека.

С. Ф. Дуров, поэт середины XIX в.[27]

Среди сил, удерживающих двух людей вместе, важное место занимают воспоминания о периоде романтической любви — состоянии необычном и незабываемом.

Воспоминания эти порождают мысль, что если я испытывал(а) к супругу(е) столь яркое и необычное чувство, которое не испытывал(а) ни к одному человеку противоположного пола, значит, мы с ним(ней) предназначены друг другу, мы подходим друг другу. Воспоминания о времени влюбленности согревают супругов в долгой будничной жизни.

В любви-дружбе возрастает роль других факторов, в частности — общности нравственных ценностей, забота о потомстве и прочее. Чем менее родители поглощены друг другом, тем больше у детей шансов вырасти здоровыми и психически развитыми (Kenrick, Trost, 1987). Поэтому ослабление влюбленности можно рассматривать как естественный адаптивный процесс.

Однако к супругам, прожившим вместе более двадцати лет, романтическое чувство может снова возвратиться после того, как подросшие дети разлетаются из семейного гнезда и у родителей появляется возможность снова сосредоточить свое внимание друг на друге (Hatfield, Sprecher, 1986).

Только прожив в браке четверть века, мужчина и женщина поймут, что такое любовь.

Марк Твен

В одном исследовании, проведенном индийскими учеными, обнаружен парадоксальный факт: супруги, поженившиеся по любви, после пяти лет совместной жизни стали меньше испытывать романтическую любовь, в то время как супруги, состоящие в «договорном» браке, с течением времени начинают любить друг друга все сильнее (Gupta, Singh, 1982). Как здесь не вспомнить наше отечественное утверждение: «Стерпится — слюбится» про тех, кого выдавали замуж или женили насильно, по расчету.

---

[27] Чудное мгновенье. Любовная лирика русских поэтов. М., 1988. С. 261.

Эрих Фромм считал, что любовь исполнена смысла лишь тогда, когда она не препятствует полному самовыражению. Поэтому любовь Фромм определял как союз, при котором сохраняются цельность и индивидуальность человека, и отмечал, что парадокс любви состоит в том, что два человека, становясь одним целым, все же остаются двумя разными людьми. Э. Фромм считал, что любовь между мужчиной и женщиной может быть только взаимной. Если любовное чувство без взаимности — это влюбленность. Вряд ли с последним утверждением можно согласиться.

Кстати, и некоторые другие ученые и практики дифференцируют любовь и влюбленность неадекватно. В качестве примера я рассмотрю фрагмент из книги психотерапевта Валерио Альбисетти, который является одной из наиболее значительных фигур в современном психоанализе.

Справедливо считая, что в обыденном сознании постоянно путается влюбленность с любовью, он перечисляет некоторые свойства и того и другого, чтобы читатель мог понять, переживает ли он моменты влюбленности или идет по пути любви.

С некоторыми его сопоставлениями спорить не приходится, например с такими: «Во влюбленности благоразумие изгоняется; в любви оно играет важную роль. Во влюбленности человек видоизменяет, искажает реальную действительность, приспосабливая ее к этим отношениям; в любви реальность становится неотъемлемой частью отношений, возвышая и укрепляя их. Влюбленность по существу созвучна психологии ребенка, который в своем детском стремлении ко “всемогуществу” желает получить все и сразу; любовь — удел зрелых людей, которые не боятся времени, но, напротив, принимают его в расчет».

Или: «Во влюбленности отрицается предел; в любви предел ищут, признают, принимают и превозносят. Влюбленность господствует над людьми, переживающими ее; идущие по пути любви вместе управляют своей любовью, а не управляются ею. Влюбленность поверхностна и довольствуется наружностью; любовь черпает силы из глубины личности партнера. Любовь никогда не бывает поверхностной. Влюбленность состоит в основном из ощущений; любовь, помимо этого, включает в себя волю.

Однако другие его сопоставления вызывают сомнения в их корректности.

«Влюбленность, — пишет В. Альбисетти, — принадлежит к животной природе человека, любовь — к его зрелости. Для того чтобы влюбиться, не нужно мужества: достаточно пустить все на самотек и дать себе волю. Для влюбленности секс имеет решающее значение, в отношениях любви он не обязателен». Остановимся на этом фрагменте. Весьма спорно положение, что влюбленность принадлежит к животной природе человека, а любовь — нет. Как это, например, согласуется с родительской любовью? И разве его утверждение, что для того, чтобы влюбиться, надо дать себе волю, не означает, что влюбленность находится под контролем человека, а следовательно, не только природна, но и, как у нас любят писать, социальна? А как быть с первой любовью (влюбленностью), для которой секс не имеет не только решающего значения, но и вообще никакого? И зачем путать сексуальное влечение и влюбленность?

В. Альбисетти пишет, что влюбленность покрывает глубокое внутреннее одиночество, человек стремится быть вместе с партнером для того, чтобы чувствовать себя живым. Согласно мнению этого автора, влюбленность только остановка, временное прекращение невроза. Но разве влюбляются только испытывающие одиночество или невроз? Выходит, что любовь с первого взгляда касается только этих людей?

«Влюбленность, — пишет далее В. Альбисетти, — это искра, принимаемая за огонь; любовь — это пламя, которое постоянно поддерживается». Единственно, что верно в этом сравнении, — это различие в длительности того и другого феномена. Что же касается силы того и другого, то думается, что сравнение с пламенем больше подходит к влюбленности.

А такое противопоставление влюбленности любви: «Во влюбленности восторженное состояние возможно только в присутствии партнера; в любви счастье составляет постоянную основу жизни» — из категории «в огороде бузина». Восторженность и счастье — разные эмоциональные явления; можно любить и страдать, чувствовать себя несчастным, да и при

ответной любви нельзя быть все время счастливым. Переживание счастья — это тоже кратковременное состояние человека.

Другие его тезисы звучат красиво, но они голословны: «Влюбленность боится смерти; в любви переживается много смертей, но все они растворяются благодаря умению во всем видеть смысл, значение <…> Влюбленность — это обладание; любовь — дар <…> Сомнения ранят влюбленность, но укрепляют любовь <…> Влюбленности присуща потребительская логика; любви — логика бытия, познания <…> Страдание убивает влюбленность; любовь включает его в себя <…> Во влюбленности двое превращаются в ничто; в любви они умножаются <…> Влюбленность легка, но она опустошает; любовь трудна, но она наполняет».

Остановлюсь еще на категоричной позиции Е. Пушкарева в отношении различий между влюбленностью и любовью: «То, что является укоренившимся понятием — сначала возникает влюбленность, которая перерастает в любовь, — оказалось совершенно не так <…> Любовь возникает совершенно независимо от того, была влюбленность или нет», — считает он. Это утверждение было бы верным, если бы автор не употребил слово «совершенно», а написал бы «может быть независимой». И то, что влюбляться можно несколько раз и что влюбленность может не перерастать в любовь, не отрицает варианта, что влюбленность может перерастать в любовь.

4.9. Любовь — это не просто дружба

Изучение массового сознания в отношении сходства или различий любви и дружбы дает неоднозначные результаты. По данным Форгоса и Добоца (Forgos, Dobosz, 1980), большинство респондентов отличают в собственном опыте любовь от дружбы, хотя возможно их сочетание.

По данным опроса 58 студентов, проведенного Луком (цит. по: H. Heidbrink, 2007), получилось, что корреляция между любовью и дружбой очень высокая (Kr = 0,91), т. е. практически для них это одно и то же. По другим данным (Eberhard, Kosta, 2004), различия между любовью и дружбой совершенно ясны, но описать эти различия они затруднялись.

Возникает вопрос: чем эротическая любовь-дружба отличается от простой дружбы?

В эротической любви есть элемент предпочтительности, которого нет в братской, да и в родительской любви. При этом виде любви человек сам выбирает объект любви исходя лишь из только ему известных предпочтений. Таким образом, эротическая любовь избирательна и требует определенных, в высшей степени индивидуальных характеристик, которые наличествуют у отдельных людей, но не у всех. Дружить же можно со многими.

Отличие состоит, очевидно, и в том, что у дружбы отсутствует чувство собственности. Если симпатия и любовь могут быть односторонними, то дружба таковой быть не может. Она предполагает *межличностную аттракцию* , т. е. проявление дружеских чувств с обеих сторон. Только в этом случае дружба может выполнять функции удовлетворения эмоциональных потребностей, взаимного познания, социального взаимодействия и диалога личностей, принимающего характер *личных (интимно-доверительных) отношений.* Кроме того, дружба по сравнению с симпатией, влечением, любовью имеет более осознанный, прагматичный характер.

> З. Рубин разработал две отдельные шкалы — любви и расположения, по тринадцать пунктов в каждой. Шкала любви включает пункты, измеряющие степень привязанности («Если мне одиноко, моя первая мысль — разыскать X»), заботы («Если бы X чувствовал себя плохо, моим первейшим долгом было бы поддержать его») и интимности («Я чувствую, что могу буквально во всем довериться X»). Шкала расположения измеряет, насколько благоприятно испытуемый оценивает данного человека по ряду качеств (зрелость, приспособленность, интеллект, здравомыслие) и насколько он склонен считать этого человека похожим на себя. Применение этих шкал к 182 студенческим парам

Мичиганского университета, которые связаны отношениями ухаживания, показало, что «любовь» и «расположение» действительно не совпадают, причем показатели по шкале любви позволяют предсказать вступление молодых людей в брак гораздо точнее, чем показатели шкалы расположения.

Щербатых Ю. 2002

По К. К. Платонову, чувство дружбы к объекту другого пола может входить в чувство половой любви, но может и не быть связано с ней.

Глава 5
Мифы о романтической любви

Любовь — явление во многом загадочное. И как всякое непонятное и загадочное явление любовь обросла мифами.

5.1. Настоящая любовь — это любовь с первого взгляда

Это мнение отражает красивый миф о половинках, которые ищут друг друга по свету, а когда находят, между ними вспыхивает настоящая любовь. «Любовь дана нам свыше, браки заключаются на небесах!» — провозглашают сторонники этой легенды.

«Сердцу не прикажешь! Я, как только его увидела, сразу поняла, что это он — любовь всей моей жизни! Разве я могу отказаться от того, кто предназначен мне судьбой?» — таково типичное обоснование этого мифа.

Но если он и она — половинки, притягивающиеся друг к другу, то и чувства должны быть взаимны. Откуда же тогда берется неразделенная любовь? Если же выйти за рамки легенды и обратиться к жизни, то оказывается, что влюбляются и с первого взгляда, и со второго, и с третьего. И любовь с *n-то* взгляда бывает ничуть не менее пылкой, чем любовь с первого взгляда. Не раз и не два встречается ситуация, когда человек считает, что «вот это настоящая половинка», но только до тех пор, пока не встретит следующую.

5.2. Объект любви — единственный и неповторимый?

«Вот я живу в маленьком городке. Полюбила парня, выхожу замуж. А жила бы я в Москве, я бы полюбила другого, а о существовании первого даже не подозревала бы. Так где же мой “единственный”?» — пишет в Интернете одна женщина. Очень здравое рассуждение, показывающее, что поиск единственного и неповторимого объекта любви — миф или глубочайшее заблуждение, характерное только для воспаленного мозга влюбленного. Но ведь и первая юношеская любовь кажется единственной, пока не приходит вторая. Если обратиться к прозе жизни, то одна-единственная любовь (влюбленность) встречается чрезвычайно редко и обычно потому, что человек всеми силами души уверовал в миф, что настоящая любовь бывает только одна, или потому, что объект любви оказался ему недоступным.

Если бы все молодые люди рассуждали так же, как женщина, письмо которой я привел, сколько трагедий удалось бы избежать из-за неразделенной любви! В США, например, 25 % самоубийств приходится на супругов, любовников или соперников в борьбе за благосклонность одного и того же человека.

«Единственными» объектами любви могут становиться только те, кто полностью устраивает партнера на протяжении всей жизни. В противном случае может начаться новый поиск «единственного и неповторимого». И хотя влюбленному в это трудно поверить, но вполне возможно, что новая любовь уже ждет его, и часто гораздо более сильная и счастливая.

Разговоры об исключительности избранника, о невозможности жить без него — дела чисто гормональные. Если бы Ромео и Джульетта соединились в браке, Джульетта наверняка очень скоро превратилась бы в заурядную, не очень умную, сварливую жену, объедалась бы сладостями, изводила придирками служанок, сплетничала бы с соседками.

А Ромео мог бы решить, что ошибочно принял увлечение за любовь, что характерами они с Джульеттой не сошлись, начал бы пропадать на пирушках, на охоте, а вечерами околачиваться под чужими балконами. А может, и к аптекарю бы сходил за ядом. Разводов-то не было. Кто-нибудь хочет возразить? Да и как тут возразишь, когда на наших глазах постоянно происходят подобные метаморфозы.

Значит, «союз двух душ», «браки совершаются на небесах» и прочие неземные штучки — не более чем павлиний хвост, яркое оперение, в которое рядится простое половое влечение. Вот расчеты французских ученых, которые показывают, насколько неубедительны теории о «единственных», «суженых небом», «двух половинках», бродящих по свету в поисках друг друга.

Если «единственный» затерян среди 50 миллионов французов (не говоря уж о других народах), вероятность случайной встречи с ним составляет, грубо говоря, один шанс из 25 миллионов. Тем не менее мало кто из француженок и французов оказывается обделен любовью. Чтобы найти свою пару, оказывается, вовсе не обязательно перебирать полтора миллиарда представителей противоположного пола. Любовь способна сделать человека, выбранного из узкого круга знакомых, «единственным», «суженым» и «богом данным».

Анализ 1700 семей показал, в частности, что 6 из 10 пар жили до знакомства в одном доме, 7 из 10 — в одном квартале, 8 из 10 — в одном округе и 9 из 10 — в одном департаменте. Значит, каждый из нас выбирает «свою половинку» из очень малого, ограниченного количества людей, составляющих наше непосредственное окружение. Подсчитано, что в среднем каждого человека окружает не более 20–40 лиц противоположного пола и подходящего для вступления в брак возраста.

Получается, что если я поменяю местожительства, учебы, работы, то меня будут окружать другие 20–40 человек. Вариантов может быть не меньше миллиона, и выбор почти всегда будет сделан. Значит, любой выбор, даже самый удачный, не более чем лотерея.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

5.3. Существует ли вечная любовь?

Мысль о том, что эротическая любовь к одному и тому же человеку может продолжаться до самой старости, нашла отражение в стихотворении античного поэта Павла Силенциария «Стареющей подруге» (вольный перевод К. Н. Батюшкова):

Краше, Филиппа, морщины твои,
Чем цветущая свежесть девичьих лиц.
И сильней будят желанье во мне,
Руки к себе привлекая,
Повисшие яблоки персей,
Нежели дев молодых прямо стоящая грудь.
Ибо милей, чем иная весна,
До сих пор твоя осень.
Зимнее время твое
Лета мне много теплей.

Этот миф в наше время поддерживает и Е. Пушкарев: «Любовь длится до скончания

века и с годами становится крепче и благотворнее».

Вечная любовь знакома только влюбленным.
В. Гжешик, польский сатирик

В 2009 г. ученые Института Стони Брук (Нью-Йорк, США) попытались подвести научную базу под существование вечной любви: они пришли к выводу, что уровень допамина (гормона удовольствия жизнью) одинаков и у старожилов любви, и у только что полюбивших. Однако они не учитывали уровень окситоцина, который отвечает за привязанность, а его уровень изменяется с течением времени. Так что если человек захочет узнать, на всю ли жизнь он полюбил, ему придется ждать всю жизнь.

Мы изучили особенности проявления у студентов одного из часто встречаемых семейных мифов — мифа о вечной любви, который в традиционной психологии понимается как следующее утверждение: «Партнер должен любить меня всегда, даже если я веду себя глупо или противно».

Гипотеза данного исследования предполагала, что интерпретация категории любви, представленной в форме мифа о вечной любви, связана с семейным опытом в родительской семье, а именно с составом родительской семьи: у людей, воспитывающихся в неполной семье, будет наличествовать миф о вечной любви, а у людей, выросших в полной семье, данный миф будет отсутствовать.

Также мы предположили, что интерпретация категории любви, представленной в форме мифа о вечной любви, коррелирует с аффилятивной потребностью.

Мы полагали, что у людей с преобладанием силы стремления к людям будет наличествовать миф о вечной любви, а у людей с преобладанием страха быть отвергнутым данный миф будет отсутствовать.

На основе ответов испытуемых были выделены следующие варианты толкования любви: любовь-необходимость (0,18); любовь-привязанность (0,18); любовь — притяжение, влечение (0,24); любовь-ценность (0,24); любовь — доверие и уважение (0,53); любовь-верность (0,12); любовь-понимание (0,41); любовь-страсть (0,18).

Корреляционный анализ показал, что связь между особенностями толкования понятия любви и аффилятивной потребностью отсутствует. Корреляционный анализ подтвердил обратную связь между наличием мифа о вечной любви и составом родительской семьи у испытуемых, т. е. мы можем с большой вероятностью предположить, что у выходцев из неполных семей присутствует миф о вечной любви, а у выходцев из полных семей данный миф будет отсутствовать.

Возможно, это объясняется наличием наивных семейных представлений у людей, воспитывающихся в неполных семьях ввиду отсутствия примера супружеского взаимодействия в родительской семье. Однако проблема представления о любви многогранна.

Группа испытуемых была поделена по признаку наличия / отсутствия мифа о вечной любви. Был проведен количественный и качественный анализ данных, который показал, что различия понимания любви между группами не выявились. В обеих группах наиболее часто любовь толковалась как уважение, доверие и понимание другого человека.

Ильина Э. Г. 2008. С. 143–145

Бывает немало случаев, когда человек влюбляется несколько раз, поскольку предыдущие попытки найти свой идеал оказались неудачными. Как шутят сексологи, «не горюй, если от тебя ушла Любовь. На смену ей придет Надежда. Уйдет Надежда — придет Вера. А уйдет Вера — придет Зульфия».

Но это может приводить и к финалу, описанному в стихотворении А. Дельвига:

В любви узнав одни страданья,
Она утратила желанья
И вновь не просится любить…

5.4. С глаз долой — из сердца вон?

Насколько эта народная поговорка соответствует действительности? Конечно, долгая разлука может привести к разрыву отношений между любящими. Так, клятвы в верности девушки при уходе ее парня в армию не всегда соблюдаются. А одна жена заявила мужу, спортивному тренеру, большую часть года находившемуся на сборах, что она разводится с ним, потому что ей нужен муж, а не тренер. Многое зависит от силы чувства, моральных принципов. Однако при глубоком чувстве любовь выживает и в разлуке. Подтверждением этому может быть счастливый брак гениального виолончелиста Мстислава Ростроповича и выдающейся певицы Галины Вишневской, которая говорила: «Дружба дороже любви. Он мне за четыре дня вскружил голову, и вот с 1955 года мы вместе. Долгие годы мы не отказывались каждый от своей творческой жизни. Нередко мы встречались в прихожей, когда я уезжала на гастроли, а он возвращался со своих. У нас были пересекающиеся встречи и в аэропортах. У нас обоих всегда была насыщенная творческая жизнь, и это не помешало нам воспитать хороших детей. Мы оба счастливы в своем браке…»

Вот еще один пример — Геннадий Хазанов и Злата Эльбаум в браке более тридцати лет. «Расстояние для нас ничего не значит, у нас со Златой связь на уровне душ, а это сильнее, чем связь на уровне тел», — говорит Г. Хазанов.

5.5. Настоящая любовь — это потрясающий секс

Этот миф приходится очень кстати, когда нужно убедить себя, что, несмотря на безответность и тоску, сексуальные отношения и есть любовь, причем не просто любовь, а настоящая, данная свыше. «Когда я с ним, я обо всем забываю, мне ничего больше не надо. Меня тянет к нему словно магнитом. Такого секса, как с ним, в моей жизни еще никогда не было. Без него моя жизнь пуста! Если это не любовь, то тогда что же такое любовь?»

Этот образ любви размножен миллионными тиражами в книгах, фильмах, журналах.

Вот что писал по этому поводу М. О. Меньшиков еще в 1899 г.: «Половая влюбленность в течение веков составляет почти единственное содержание художественной литературы. Романисты всех времен и народов, начиная с глубокой древности, описывают любовь в бесконечно разнообразных условиях времени, места, обстановки, возраста, ума, красоты, здоровья, социального положения любящих; груды романов появляются на свете с регулярностью растительного царства; на смену одним бесчисленным печатным листам идут другие, вянущие с быстротою осенних листьев. Только великие романы живут долго, но зато они и крайне редки. Они описывают самую страсть, тогда как мелкие — преимущественно обстановку ее. Вот в этой-то обстановке половой любви и заключается тот обман, который изящная литература вносит в общее сознание. Тысячи плохих поэтов “воспевают” половую любовь крайне преувеличенно — как божественное чувство, как неземное блаженство, как светлое преображение жизни, ставящее ее выше разума, выше совести и всяких святынь души. Половое очарование описывается как одна невыразимая сладость, один неомрачаемый восторг. Незначительные поэты напрягают всю свою посредственность, чтобы изобразить любовь в самых пленительных формах; тайные сладострастники, они рисуют соблазнительные, невероятные картины, которыми успевают раздражить и свое воображение, и тех читателей, кто не свободен от половой похоти и кто свободен от нее совершенно. Только люди с большим вкусом или с большою совестью отвертываются от этой тонкой порнографии; масса же читателей бросается на нее с жадностью. Действуя в течение веков на неустойчивые мозги средних людей, любовный роман развращает половое

чувство более, чем какое-нибудь другое влияние. “Любви не женщина нас учит, а первый пакостный роман…” — говорил Пушкин… Талантливейшие поэты, не исключая Пушкина и Лермонтова, прославляли пьянство и разврат — правда, утонченное пьянство, изысканный, анакреонтический разврат, которому предаваться тогда считалось признаком хорошего тона. В тайных великосветских кружках, в которых участвовал Пушкин, разыгрывались, например, такие “живые картины”, как гибель Содома, и наш величайший поэт едва не умер от этих оргий. Нет сомнения, что в более поздний, трезвый возраст и Пушкин, и Лермонтов отказались бы от своих эротических писаний, устыдились бы их, но плохие поэты — вроде Баркова — прославляли сладострастие и в поздний возраст. А современные поэты вроде Бодлера и Верлена воспели не только вообще разврат, но и все сумасшедшие, противоестественные его виды».

Из-за того что половое желание в понимании большинства людей соединено с идеей любви, они легко впадают в заблуждение, что они любят друг друга, в то время когда их физически влечет друг к другу.

Этим иллюзиям в значительной степени способствует обманчивый характер полового желания. Оно требует слияния, но может быть внушено не только любовью, но и тревогой, и одиночеством, жаждой покорить или быть покоренным, тщеславием и даже потребностью причинять боль и унижать. Половое влечение без любви только на краткий миг создает иллюзию единства, оставляющего чужих такими же чужими, какими они были прежде.

Это всего лишь один из образов романтической любви, а секс — одна из ее граней, сама же любовь гораздо богаче и многограннее по содержанию и эмоциям. Часто любовь — это просто тихая радость, когда приятно видеть любимого, поговорить с ним о чем-то, когда ему можно доверять во всем, когда любящие понимают друг друга с полуслова. Да и любовь-страдание — это тоже любовь.

Многочисленные клинические факты, пишет С. Самыгин, показывают, что мужчина или женщина, которые посвящают свою жизнь неограниченному сексуальному удовлетворению, не достигают счастья и очень часто страдают от острых невротических конфликтов. Следовательно, половое удовлетворение само по себе не только не дает основы для счастья, но даже не гарантирует психического здоровья, и тем более любви. Свобода любви, понятая как игра без правил, превращается в хаос личных отношений.

5.6. Любовь присуща только человеку

Существует мнение, что любовь — это чисто человеческое чувство. Например, Стендаль писал, что любовь — это творение цивилизации. Но так ли это? Не примитивизируем ли мы эмоциональную жизнь животных? Посмотрим, что говорят по этому поводу зоопсихологи.

У аистов существует устойчивая пара, и со стороны может показаться, что аисты верные и нежные супруги. Однако в реальности их супружество строится на привязанности к одному и тому же гнезду. Исследования показали, что аисты не узнают своего партнера в «лицо». Например, если одну аистиху поменять на другую, то супруг ничего не заподозрит. И если весной к гнезду раньше законной супруги прилетит чужая аистиха, то самец этого тоже не заметит.

В отличие от аистов серые гуси, о которых много писал К. Лоренц, знают, что такое любовь. Они узнают своих партнеров по внешнему виду и по голосу и обладают исключительной памятью на образ «любимого». Даже после долгой разлуки — миграций гуси предпочитают старую любовь, они проводят много времени вместе даже вне периода размножения.

Поэтому только там, где возникает личное узнавание и личная индивидуальная привязанность, и возникает любовь. Но для описания чувств животных и птиц используют термин *протолюбовь.*

> Любовь и секс существуют в гусиной жизни раздельно. Сочетаясь, они надежно связывают пару, но довольно часто наблюдаются и независимо друг от друга. При нормальных обстоятельствах активное ухаживание ведет гусак. Гусыня же только принимает ухаживание, а потому в распоряжении влюбленной гусыни нет никакой системы поведения для того, чтобы снискать внимание возлюбленного. У нее нет приемов, к которым, как мы видели, прибегает гусак. Гусыня может только будто бы случайно держаться где-нибудь поблизости от своего избранника и внимательно следить за ним глазами («игра глазами», по-видимому, занимает важное место в жизни серых гусей, как и в жизни других птиц).
>
> Если гусыня отзывается на его ухаживание, они вместе совершают ритуальную брачную церемонию, так называемую церемонию триумфального крика. Затем, если не случается ничего непредвиденного, пара хранит верность друг другу до конца жизни. Впрочем, иногда что-то непредвиденное случается — опять-таки совершенно как у людей. Узы между членами гусиной пары укрепляются общей привязанностью к птенцам, которые, в свою очередь, столь же преданы родителям.
>
> ***Лоренц К. 1984***

Признаки протолюбви проявляют мыши-полевки. После ухаживания, продолжающегося целые сутки, они заключают со своим избранником союз на всю жизнь. Супруги-полевки предпочитают проводить время совместно, часами чистят друг друга и живут в одной норе. А после рождения детенышей супруги становятся нежными и заботливыми родителями. Полевки избегают контактов с другими потенциальными партнерами. Самец становится агрессивным сторожем самки, если одинокий конкурент начинает проявлять активность.

А вот близкая родственница степной полевки — полевка горная не проявляет интереса к долговременным отношениям с партнером, т. е. они являются полигамными животными. Ученые, изучающие жизнь полевок, выдвинули гипотезу, что моногамия одних и полигамия других в определенной мере связана с количеством синтеза гормонов окситоцина и вазопрессина, по которым эти родственные мыши существенно различаются.

Зоопсихолог Пфаус, изучающий крыс, тоже пришел к выводу, что для них характерна протолюбовь. Если молодые самцы готовы спариваться с любыми самками, то самцы зрелые определяются с предпочтениями. По мере приобретения жизненного опыта у них появляются любимые самки, которым они уделяют особое внимание, игнорируя других. Открыты уже несколько форм проявлений сложных эмпатий у этих грызунов.

Проявления протолюбви наблюдаются у собак, кошек, лошадей и других животных.

> Интересно, что не каждая кошка коту понравится: в основном всех котов почему-то на «блондинок» тянет. У меня были разные кошки. Серых, например, коты что-то не очень любили, а «блондинок» как увидят, аж дрожат. И кошке тоже не всякий кот подойдет. У меня была Стрелка, она за всю жизнь к себе ни одного кота не подпустила, так и умерла от рака матки. Тот, который ей нравился, был евнухом, его «дамы» вообще не интересовали. Всю жизнь спокойно прожил, а Стрелка кому попало отдаться не захотела. Другие, наоборот, со всеми подряд готовы. Все как у людей…
>
> ***Из интервью с дрессировщиком Ю. Куклачевым***

У приматов существует и полигамная («гаремная») протолюбовь, как, например, у горилл. Самки конкурируют между собой, они друг друга недолюбливают, но все чувственно привязаны к самцу и все находятся с этим самцом по своей воле. Самец же имеет право выбирать «любимую жену», уделяя ей и ее детенышам больше душевного, сексуального и материального внимания, но при этом обязан спариваться со всеми. Если с самцом случается несчастье, самки горюют и впадают в откровенную депрессию.

Исследования американского психолога Г. Харлоу (Harlow, 1976) показали, что уже у

обезьян избирательная эмоциональная привязанность проявляется в разных видах любви: материнской любви; детской любви к матери; любви сверстников, детей и подростков друг к другу; гетеросексуальной любви; отцовской любви к детям. Ни один из этих видов любви не сводится к другому.

Харлоу показано, что любовь матери к детенышу, контактные ласки и внимание влияют на развитие коммуникативных качеств и эмоциональных привязанностей, а детеныши, лишенные материнской любви и ласки в детстве, вырастали психически и социально неполноценными, неспособными к воспроизводству потомства.

Протолюбовь не лишена ревности у многих видов животных, потому что существует конкуренция у представителей одного пола за своего партнера. И этому есть научное объяснение в рамках концепции полового отбора и выбора сексуальных стратегий: нужно выбирать такого партнера, который представляет ценность для других, так надежнее.

А вот существующий миф о любовной верности лебедей, будто партнер с высоты насмерть разбивается о землю, если погибает другой, — выдумка поэтов.

5.7. Отказ от себя — это высшее проявление любви

Бытует миф, что любовь и самопожертвование неразделимы. Этот взгляд неоднократно озвучивался многими выдающимися людьми. Истинная сущность любви состоит в том, чтобы отказаться от сознания самого себя, забыть себя в другом Я и, однако, в этом исчезновении и забвении обрести самого себя и обладать им самим, считал Гегель. Любовь — это находить в счастье другого свое собственное счастье, вторит ему Лейбниц. И в наше время эта точка зрения повторяется многими. Например, известный в советское время педагог В. А. Сухомлинский писал: «Смысл счастливой любви состоит в том, чтобы отдавать».

Конечно, альтруизм присущ любви и имеется много случаев, когда любящий человек идет на подвиг во имя любви и рад отдать последнее своему любимому существу. Но одно дело — пожертвовать собой ради чего-то важного (например, спасти любимого человека, выручить в трудную минуту), другое дело — жертвовать собой постоянно ради каприза объекта любви или потакая его дурным привычкам. Здесь очень уместно вспомнить изречение: «Многие считают, что у них доброе сердце, хотя у них всего лишь слабые нервы». Мамы очень часто «сажают себе на шею» детей только потому, что ребенок умеет жалобно заплакать или умильно попросить. Это всегда приносит только вред и матери, и ребенку, и их отношениям. Жены тоже пускают в ход слезы, чтобы добиться от мужа дорогой покупки. Недаром одна писательница, очевидно, хорошо знающая женскую психологию, в своем романе сказала, что женские слезы — это условный рефлекс, выработанный годами притворства[28].

Да и вчитайтесь в вышеприведенные высказывания философов. Не кажется ли вам, что, говоря об альтруизме любви, они имеют в виду и нечто другое: альтруизм проявляется ради самого себя (собственного счастья, обретения самого себя). Следовать же взгляду на любовь Л. Н. Толстого: «Любить — это значит жить жизнью того, кого любишь» — значит потерять себя. Любовь должна способствовать духовному, а порой и профессиональному росту человека, а не уничтожать его как личность.

Несчастные влюбленные зачастую используют этот миф, потому что он возвышает их в собственных глазах. Куда приятнее гордо сказать: «Я жертвую собой ради любви», чем признать: «Я боюсь ее потерять, поэтому согласен на все». Однако чем большим «жертвует» человек, тем глубже он увязает в несчастной любви.

5.8. «Настоящая» любовь — обоюдная

[28] *Коптяева А.* Иван Иванович. М., 1949.

Многие психотерапевты и гуманистические психологи, следуя за утвердившимся в массовом сознании мнением[29], считают, что «настоящей» является только та любовь, которая обоюдная. Если ответного чувства со стороны объекта любви нет, то это привязанность, зависимость, а не любовь. Утверждение весьма сомнительное. Ведь любовь тоже базируется на привязанности. Как тогда отделить любовную привязанность от той, что недостойна названия любовной? Кроме того, любовная зависимость иногда бывает взаимной, когда оба зависимы друг от друга. Наконец, если следовать этой логике (обязательной взаимности), то выходит, что люблю я или нет, зависит не от испытываемого мной чувства, а от взаимности объекта моей любви: если он не отвечает взаимностью, то моя любовь к нему — это не любовь.

Полагают[30], что настоящая любовь — это светлое, радостное, позитивное чувство, и хотя негативные эмоции в связи с любимым могут появляться, но они кратковременные. Заявление, опять-таки ничем не подкрепленное. Если, например, ревнивец постоянно ревнует свою половину (испытывая при этом отнюдь не радостные эмоции), значит, он ее не любит? Отчего же он тогда ревнует?

Ну а что стоят следующие утверждения про «настоящую» любовь: «Если я радуюсь тебе и твоим радостям, а ты радуешься мне и моим радостям, если нам радостно и комфортно вместе, значит, мы любим друг друга». Когда я в студенческие годы радовался успехам на экзаменах своих сокурсников, я и не подозревал, что, оказывается, это было выражением моей любви к ним, а не товарищеских отношений. Или: «Любовь — это активная заинтересованность в жизни и свободном развитии объекта любви. Я люблю тебя, но каждый из нас свободен (в своих мнениях, в принятии решений). Главный критерий любви: нам хорошо вместе и нам хорошо отдельно. Если тебе будет лучше без меня, я пойму и отпущу тебя с пожеланиями счастья. При настоящей любви не важно присутствие любимого человека, ты не страдаешь без него, даже если он уехал или *ушел навсегда* » (!? — *Е. И.* А как быть с требованием взаимности для настоящей любви?)[31]. «Конечно, это грустно, — продолжает М. Морозова, — но ты не погружаешься в длительные страдания, так как ты не испытываешь в нем нужды, ты желаешь ему счастья». Какая идиллия: полюбили немного друг друга и разошлись как в море корабли, прямо как при «курортном романе». Ну а если один не захочет расходиться, значит, считает психотерапевт, у него возникла любовная зависимость, патологическая любовь. Однако если следовать этой логике, тогда все, кто находится в состоянии влюбленности, испытывают зависимость, ведь им кажется, что они не могут жить друг без друга. Кстати, по мнению М. Морозовой, влюбленность (при которой «сносит крышу») относится к первой стадии наркоманической любви.

Очевидно, что любовная зависимость может быть разной и у некоторых субъектов

---

[29] Например: «Неразделенная любовь так же отличается от любви взаимной, как заблуждение от истины» (Ж. Санд) или: «Любовь обретает смысл, только будучи взаимной» (Леонардо Феличе Бускалья).

[30] Приводимые в качестве примеров высказывания принадлежат психологу М. Морозовой, но они типичны и для других авторов. Вот мнение клинического психолога М. Камелева: «Любовь всегда взаимна. Она не бывает безответной. Если безответно, то это уже зависимость. Любовь не парализует жизнь человека, она — радость. Любовь развивает личности влюбленных, что положительно сказывается также на карьере, учебе и отношениях с другими людьми. Есть ли любимый рядом или он улетел на два года в Антарктиду — он существует на свете, и это уже здорово. Любовь не мешает делать карьеру и радоваться жизни. Когда человек любит, он хорошеет, стройнеет, молодеет, волосы вьются, глаза горят. Он, конечно, жаждет видеть своего возлюбленного рядом с собой. Но не перестает хотеть еще чего бы то ни было в жизни».

[31] Замечу, что эти высказывания вступают в явное противоречие с пониманием настоящей любви как обоюдной.

носит патологический характер, становится аддикцией. И большей частью эта зависимость проявляется при *неразделенной любви,* неся массу негативных эмоций: большую часть времени зависимого переполняют тревога, беспокойство, страхи, неуверенность, сомнения, ревность, зависть, злость, раздражение по отношению к «любимому». Но все это следствие настоящей, хотя и неразделенной, любви, а не ее суррогат.

5.9. Другие мифы

Любовь надо заслужить и выстрадать. Миф о том, что любовь нужно заслужить, базируется на весьма странной логике, по которой за все надо платить и необходимо страдать: «Любви без страдания не бывает». Однако это логика несчастливых влюбленных. Здесь есть что-то от христианства, где мученики непременно попадают в рай.

В жизни все происходит наоборот: чем больше человек страдает, тем больше хочется от него избавиться. Кому приятно видеть, как человек мучается?

Чтобы забыть о несчастной любви, надо влюбиться в другого человека. Это один из часто рекомендуемых методов, навязываемых в бразильских сериалах, от которого обычно больше вреда, чем пользы.

Для того, кто безответно влюбился, невозможно сразу полюбить другого человека. В лучшем случае новая «любовь» — это заменитель, средство отвлечься от тяжелых забот. В худшем — еще одна нелегкая забота.

Конечно, человеку, которого долго отвергали, как никому нужны тепло и забота, и он с радостью их принимает, но ответить взаимностью обычно не может, потому что его сердце уже занято. В результате возникает любовный треугольник, в который вовлекается ни в чем не повинный человек, а к мукам безответной любви примешиваются еще и чувство вины из-за необходимости лгать или скрывать свою привязанность к другому.

От несчастной любви нет лекарств. Конечно, большая доля правды в этом есть. Против несчастной любви фармакология пока бессильна, и лучшим лекарством, как и тысячи лет назад, остается время. Но это вовсе не значит, что несчастному влюбленному нельзя помочь.

Первое, что необходимо человеку, который оказался в ситуации безответной любви, — это поддержка и эмоциональное тепло. Человеку очень важно снова поверить в себя, обрести надежду, почувствовать, что он кому-то нужен и важен, что он достоин уважения.

Второе, в чем ему можно помочь, — это выслушать и понять его. Возможность выговориться, рассказать о своей любви приносит большое облегчение, человек как бы сбрасывает огромный груз со своей души. Но поскольку это очень интимная тема, то далеко не всегда у человека рядом есть тот, кому можно довериться.

Третье: как правило, смысл жизни влюбленного сосредоточивается на том, кого он любит. В случае разрыва отношений вместе с любимым человеком утрачиваются все желания, все стремления. Поэтому ему нужна помощь в поиске нового смысла жизни, нового горизонта. И лучше всех в этом может помочь тот, кто сам испытал безответную любовь. Если влюбленный приходит к мысли, что у него есть ради чего или ради кого жить, то, значит, полдела сделано.

От любви умирают только в романах. Несчастная любовь — это серьезно. Это очень мучительное состояние, которое у некоторых проходит чрезвычайно тяжело и нередко приводит к суицидам. Ругать или стыдить: «Разве можно так раскисать из-за какого-то человека?! Соберись!» — это то же самое, что советовать больному воспалением легких: «Соберись и прекращай кашлять!» Человек болен, он нуждается в помощи, и чем более квалифицированной она будет, тем лучше. Поэтому следует обратиться к психотерапевту. От самого человека зависит много, но это не тот случай, когда можно все решить волевым усилием.

Любовь — спасение от одиночества. Об этом мифе пишет один из самых известных современных психоаналитиков Г. С. Салливан. При таком понимании любви и брака

подчеркивается их ценность как убежища, спасающего от одиночества. Создается союз двоих против мира, и этот эгоизм вдвоем ошибочно принимается за любовь и близость. При этом возникает тип отношений, который Салливан называет сотрудничеством. Это четко сформированная приспособленность поведения одного человека к выраженным потребностям другого человека ради все более и более полного взаимного удовлетворения, а также для поддержания возрастающей у обоих безопасности их положения. Такая близость людей на самом деле отражает рыночные отношения индивидов. Обе личности испытывают одиночество, опасность и тревогу, и их союз — это «одиночество вдвоем», объединенное общими интересами и совместным противостоянием враждебному и чужому.

Поэтому подлинный комфорт и ощущение удовольствия от жизни для них недоступны. У них нет счастья и нет любви, пишет Салливан.

Раздел второй
ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ В ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Глава 6
Эмоции, в которых проявляется чувство любви

Чувство любви сопровождается в зависимости от ситуации разными эмоциями, как положительными, так и отрицательными (например, Мэй (1969) подчеркивает присутствие эмоции грусти в отношениях любви). По этому поводу Х. Ортега-и-Гассет пишет, что за любовь постоянно принимают ее следствия, максимально запутывая картину. Любовное переживание, едва ли не самое распространенное из психических состояний человека, сопряжено с необозримым множеством эмоций. Любовь как чувство всегда порождает эмоции, объектом которых является любимый, но сами эти эмоции любовью (чувством) не являются, хотя и свидетельствуют о ней, ибо порождены ею. Это следует подчеркнуть, так как в умах некоторых практиков-психотерапевтов происходит путаница и чувство любви они принимают за что угодно, но только не за то, чем оно в действительности является (см. вставку ниже).

Точка зрения

Любовь — это действие, деятельность. Здесь мы подходим еще к одному серьезному недоразумению относительно любви, которое следует внимательно рассмотреть. Любовь — не чувство. Очень многие люди, испытывающие чувство любви и даже действующие под диктовку этого чувства, совершают фактически акты нелюбви и разрушения. Подлинно любящий человекчасто предпринимает любовные и конструктивные действия по отношению к лицу, которое ему явно несимпатично, к которому он в этот момент чувствует не любовь, а скорее отвращение.

Чувство любви — это эмоция, сопровождающая переживание катексиса. Катексис, напомним, — это событие или процесс, в результате которого некий объект становится важным для нас. В этот объект («объект любви» или «предмет любви») мы начинаем вкладывать свою энергию, как если бы он стал частью нас самих; эту связь между нами и объектом мы также называем катексисом. Можно говорить о многих катексисах, если у нас одновременно действует много таких связей. Процесс прекращения подачи энергии в объект любви, в результате чего он теряет для нас свое значение, называется декатексисом.

Заблуждение относительно любви как чувства возникает из-за того, что мы путаем катексис с любовью. Это заблуждение нетрудно понять, поскольку речь идет о подобных процессах, но все же между ними есть четкие различия.

Прежде всего, какуже отмечалось, мы можем переживать катексис по отношению к любому объекту — живому и неживому, одушевленному и неодушевленному. Так, кто-то может испытывать катексис к фондовой бирже или к ювелирному изделию, может чувствовать к ним любовь. Если мы испытываем катексис к другому человеческому существу, то это вовсе не значит, что нас сколько-нибудь интересует его духовное развитие. Зависимая личность практически всегда боится духовного развития собственного супруга, к которому она питает катексис. Мать, упорно возившая сына в школу и обратно, несомненно, испытывает катексис к мальчику: он был важен для нее — он, но не его духовный рост. Интенсивность наших катексисов обычно не имеет ничего общего ни с мудростью, ни с преданностью. Двое людей могут познакомиться в баре, и взаимный катексис окажется столь сильным, что никакие ранее назначенные встречи, данные обещания, даже мир и покой в семье не сравнятся по важности — на некоторое время — с переживанием сексуального наслаждения. Наконец, наши катексисы бывают зыбкими и мимолетными. Упомянутая пара, испытав сексуальное наслаждение, тут же может обнаружить, что партнер непривлекателен и нежелателен. Декатексис может быть столь же быстрым, как и катексис.
Подлинная любовь означает обязательство и действенную мудрость. Если мы заинтересованы в чьем-то духовном развитии, то понимаем, что отсутствие обязательства будет, скорее всего, болезненно восприниматься этим человеком и что обязательство по отношению к нему необходимо прежде всего нам самим, чтобы проявить нашу заинтересованность более эффективно.

Пекк М. С., психотерапевт // По материалам Интернета (realove.ru)

Эти размышления психотерапевта даже комментировать неловко. Здесь любовь то действие, то не чувство, но все же чувство, то эмоция.

6.1. Нежность

Несмотря на то что при описании любви постоянно используется слово «нежность», описать, что такое нежность, довольно трудно. Неслучайно ни в словарях по этике, ни в философских, ни в Словаре Даля определения нежности нет. В Словаре Ушакова «нежность» — это нежное чувство, ласковость и мягкость в отношении к кому-нибудь. В Словаре С. И. Ожегова «нежничать» — проявлять ласку, любовь. Отсюда — «с нежностью обнять кого-либо», «смотреть с нежностью на кого-либо», «шептать нежности».

Когда любишь, то такое богатство открываешь в себе, столько нежности, ласковости, даже не верится, что так умеешь любить.

А. П. Чехов

То, что нежность отождествляется с лаской, не случайно: и то и другое считаются спутниками любви и используются как синонимы. Например, в Медицинской энциклопедии говорится, что нежность — это оттенки поведения (легкое прикосновение руки, улыбка, объятие, мягкий и ласковый взгляд, доброе слово, определенная интонация и т. д.), придающие особую эмоциональную окраску любовным отношениям. Но эти же поведенческие особенности присущи и ласке. В «Слове о полку Игореве» есть слово «неговати», что означает нежить, ласкать.

Однако есть и другое понимание нежности. В Этнографическом словаре отмечается, что слово «нежность» происходит от «нега» — полное довольство, наслаждение, упоение, состояние, близкое к блаженству, ласка, радость. Здесь нежность не только ласка, но и сиюминутное эмоциональное состояние человека, испытывающего любовь к кому-либо.

Наконец, есть понимание нежности как *трепетного отношения* к объекту любви.

В любви особенно восхитительны паузы. Как будто в эти минуты накопляется нежность, прорывающая потом сладостными излияниями.

В. Гюго

У разных авторов и даже у одного и того же автора нежность тоже выступает в разных значениях: то как действия (поведение), то как чувство, то как эмоциональное состояние, то даже как качество человека. Например, психолог А. Некрасов пишет: «Нежность — это удивительное качество! Оно возникает из самых высоких вибраций доброты, любви, душевности, открытости и других положительных качеств. “Нежные чувства” — это самое тонкое их проявление». Но чувство — это устойчивое эмоциональное отношение к кому-либо. Автор же пишет, что постоянно жить в этом состоянии трудно, так как для этого «нужно сохранять тончайшую гармонию внутри себя и с окружающим миром». Следовательно, если это кратковременное явление, то речь должна идти об эмоции, а не чувстве. Причисление нежности к чувствам является данью давней психологической традиции отождествлять (а точнее, путать) эмоции и чувства. Чувством является любовь, которая может *проявляться* через эмоцию нежности. В свою очередь, нежность как эмоция проявляется в поведении — ласке. Поэтому понимание нежности то как ласковых действий, то как состояния в какой-то степени оправданно. Например, для психолога В. Майкова нежность является одним из состояний, характеризующих любовь. Ей свойственна ласковость, тонкость, деликатность в отношении к другим.

Нежность, по Э. Фромму (1993), — это утонченное чувственное переживание, следовательно — эмоциональное состояние. А любое эмоциональное состояние (эмоция) характеризуется триадой: «переживание — вегетативные изменения — поведенческие реакции (действия)».

Балинт (1948) первым подчеркнул важность нежности, которая, как он предполагал, закладывается на догенитальной стадии: «Потребность в постоянном, нескончаемом внимании и признательность вынуждают нас к регрессии или даже к постоянному пребыванию в архаичной инфантильной форме нежной любви».

Чувство нежности — это выражение способности заботиться об объекте любви.

О. Ф. Кернберг

Эмоция нежности всегда возникает в состоянии близости. Как написала одна из посетительниц интернет-сайта, «нежность — это вкус близости».

Нежность — это один из критериев женственности. Не только дети, но и мужчины в непростых ситуациях ищут успокоения в женской нежности.

По данным психологов, женщины чаще на 74 %, чем мужчины, фантазируют о нежных и несексуальных отношениях с любимым человеком, у мужчин этот мотив встречается только в 48 % ответов.

Если обратиться к истории проблемы, то следует упомянуть, что уже во второй половине XIX в. психологи рассматривали любовь и нежность с научных позиций. Еще английский психолог А. Бэн писал о нежности как проявлении любви в ее сущности. Отечественный психолог, богослов и логик В. А. Снегирев в 1870-х гг. рассматривал нежность как эмоциональное состояние человека, как волнение с ослаблением жизненной энергии. Характеризуя этот феномен, он отмечал ряд признаков, характерных для него:

«1. Волнение нежность есть особого рода удовольствие, связанное с понижением духовной и физической жизнедеятельности, не ниже, однако, среднего уровня, т. е. не переходящее в дезорганизацию и бессилие.

2. Такое понижение благоприятствует всего более ровному и так называемому гармоническому течению внутренней жизни. Когда ни одно возбуждение не возникает с особенным напряжением и энергиею, ни одно не сосредоточивает на себе внимание. Отсюда возникает понижение сознания собственной личности и интересов и сосредоточение внимания только на самом волнении, которое от этого, естественно, увеличивается, усиливая тем самым явление самозабвения.

3. Возбудителями его являются все физические и духовные деятели, способные так или иначе уравнивать течение жизни, производить гармонию и покой. При этом волнение ассоциируется с возбудителями такого состояния, переносится на них, как на свои причины и объекты, как на прямых своих производителей.

4. Раз образовавшись, оно потом возникает легко и при отсутствии внутреннего настроения, обусловливающего его бытие, возбуждаясь прямо объектами, с которыми ассоциировалось. При этом реальные условия заменяются идеальным их воспроизведением. Явившееся этим путем волнение уже затем само приводит душу — по крайней мере может приводить — к гармоническому настроению, понижая и сглаживая все возбуждения.

5. От частого повторения как реальных, так и идеально воспроизводимых условий этого волнения, т. е. от частого возникновения его в душе, оно растет и крепнет, по общему всем волнениям закону, с особенною быстротою, которая также обусловливается его тонкостью, легкостью и подвижностью.

6. Как приятное в высшей степени, оно вызывается весьма легко по самым незначительным поводам; вызывается, раз образовавшись, часто и поэтому ассоциируется с множеством состояний, фактов, так или иначе связанных с его объектом. В силу этого оно всегда является сложным.

7. Оно делает в высокой степени ценным предмет свой и легко вызывает деятельности, направленные к его сохранению, улучшению и т. п. В то же время делает человека в высшей степени чувствительным ко всяким изменениям в его объекте, вызывая симпатические волнения, если этот объект существо живое; заставляя пренебрегать собственными интересами, чему благоприятствует подавление — причинами, производящими чувство любви, — общего самочувствия и сознания личности.

8. Оно порождает иллюзию права собственности по отношению к любимому и поэтому ценному и ставшему необходимым предмету, чем вызывает потребность уверенности в прочности владения, которая создается так называемой взаимностью, т. е. подобным же волнением в любимом предмете по отношению к любящему. Здесь источник ревности.

9. Стремясь поддержать себя гармоническими возбуждениями, волнение любви вызывает украшение предмета своего и — на высших степенях — производит иллюзию его совершенства» (Снегирев В. А., 2008, с. 526–528).

Очевидно, что это описание признаков не столько самого явления нежности, сколько явления любви. Однако важно, что В. А. Снегирев нежность рассматривает как эмоциональное состояние (волнение), связанное с «понижением духовной и физической жизнедеятельности», т. е. с усилением парасимпатической регуляции и получением удовольствия от ее проявления.

Нежность можно испытывать и чувствовать. В связи с этим можно говорить о внутреннем (переживание) и внешнем проявлении нежности. В частности, к проявлению нежности в Медицинской энциклопедии относят улыбку, «полную душевности и доброты». «Выдающиеся поэты воспевали это волшебство жизни, великие художники запечатлевали на полотнах неуловимую прелесть нежной улыбки».

То, что человек ощущает, испытывая эмоцию нежности, точно описать довольно трудно. Скорее это метафоричные описания, как, например, «ощущение теплых волн нежности». Одна из посетительниц инетернет-сайта написала, что, когда она переживает нежность, у нее в солнечном сплетении появляется маленький комочек.

> Знаешь что такое нежность?
>
> Нежность — это когда ты раскрываешься во сне, а любимый человек раз за разом тебя накрывает и обнимает, прижимая к себе, чтобы согреть…
>
> Нежность — это солнышко в твоих глазах, когда ты смотришь на меня спящую…
>
> Нежность — это кончик пальца, притрагивающийся к моему носу.
>
> Нежность — это маленький комочек в солнечном сплетении, который иногда

не дает тебе дышать.

Нежность — это когда я, сам того не замечая, убираю твои волосы за ухо.

Нежность — это фото, на которое смотришь, тихо улыбаясь.

Нежность — это когда я беру твое лицо в ладони, целуя тебя, или просто обнимаю, прижимая к себе все крепче и пытаясь соскучившимися по тебе руками почувствовать тебя всего сразу.

Нежность — это не слабость, нежность — это мужество, только сильный человек не испугается обнажить свое сердце и показать свою нежность.

Нежность — лучшее доказательство любви, чем любые клятвы.

Нежность — это сила любви, но нежность — это не сюсюканье.

По материалам Интернета (ispanka.com/chto-takoe-nezhnost)

Фрейд описал нежность как результат торможения чувственных порывов. Однако другие авторы сомневаются в таком ее происхождении, подчеркивая, что нежность и чувственность в отношении к объекту не исключают друг друга и что реальная любовь обязательно содержит нежные и чувственные устремления. Если нежность и чувственность часто находятся в конфликте, то скорее вторично, вследствие защитной изоляции, а не в силу противоположности их природы. Шульц-Хенке попытался редуцировать эти переживания к разным источникам, предположив, что чувственность может корениться в генитальном эротизме, а нежность — в кожном эротизме. Существует, однако, генитальная нежность и кожная чувственность.

Почему же люди, особенно мужчины, часто прячут свою нежность? Причины бывают разные. Одни считают, что проявить нежность — это показать свое бессилие и слабость (ведь в нежности никогда не проявляются сила, напор, жесткость), свою уязвимость («если буду нежен, то на шею сядут»). Другие боятся прикоснуться к дорогому существу, как это имело место в случае, описанном одним психотерапевтом. В ее практике был случай, когда мама буквально боялась прикасаться к своему новорожденному — слишком дорогой ценой он ей достался, считала она. И только когда ребенок стал плаксивым и апатичным, она, почитав книжки по детскому воспитанию, стала «по расписанию» заставлять себя обнимать своего уже четырехлетнего сына. Ей приходилось делать над собой усилия, но ребенок буквально стал ее «оттаивать». Маме потребовалось более года, чтобы ощутить удовольствие от совместной возни, игр и телесных контактов с малышом.

Нежность можно испытывать к своему отцу или матери, к сестре или брату, к детям, к жене или мужу, к своему коту или другому животному. Она может проявляться в заботе и участии друг о друге, от чего семья становится здоровее, крепче. А это очень важно в наше время, когда институт семьи находится в опасности. Если бы люди не глушили в себе желание быть искренними в своих чувствах, проявляли нежность и заботу друг о друге, а не черствость и безразличие в семейных отношениях, то очень много семей было бы сохранено. Да и многим людям в старости хочется иметь теплое и нежное участие со стороны своих детей.

Часто нежность воспринимается как «сюсюканье», обволакивающее проявление любви, которая в буквальном смысле душит. И может надолго заморозить проявления подлинного чувства.

У одного моего клиента родители воспитывали уважение к старшим так. Когда к ним в дом приезжала двоюродная тетка, пожилая старая дева, мальчику приказывали: «Пойди поцелуй тетю». Уже взрослым он не мог без содрогания вспоминать об удушающих объятьях и влажных умильных поцелуях. И само переживание нежности на долгие годы оказалось для него под внутренним запретом.

Поэтому в проявлении нежности к своему, а тем более к чужому ребенку нужно быть предельно внимательным и аккуратным — слишком легко нарушить границы личности маленького человека. С ребенком, особенно незнакомым, не стоит сразу пускаться в фамильярности, ведь ребенок — не бездомная собака,

которая рада любой ласке.

По материалам Интернета (Азбука чувств: нежность)

Возрастные особенности проявления нежности и потребности в ней. Мальчикам также важны проявления нежности, как и девочкам, но особенно в раннем возрасте (объятия, поцелуи, поглаживания). Нежность для девочек с годами становится все важнее, а к 11–14 годам достигает своей вершины.

Распространенным родительским заблуждением является позиция: «Ну теперь он уже большой. Ему это не нужно». Но человеку — по самой его природе — необходим телесный контакт в любом возрасте. Просто меняется форма проявления нежности. Чем младше ребенок, тем более тесный, интимный контакт ему требуется: не только поцеловать и обнять, но и погладить ручки и ножки, почесать спинку, потанцевать, прижимая к себе ребенка. Однако все это хорошо в младенческом, дошкольном возрасте, а с «ершистым» подростком, не переносящим «всех этих поцелуев», но тоже нуждающимся в родительской нежности, нужны другие действия, можно, например, дотронуться до его руки, положить руки на спину ребенку и прочее.

Проявление родительской нежности особенно нужно детям в те минуты, когда им плохо, они чем-то расстроены. Прежде чем разговаривать о произошедшем с ребенком, нужно найти форму телесной поддержки, которая уместна и органична для его возраста.

Нежность нужна и взрослым. По опросу, проведенному Всероссийским центром общественного мнения, 38 % мужчин в возрасте 25–40 лет среди женских качеств на третье место поставили нежность. До этого возраста и после него нежность в первую тройку женских качеств не входила.

6.2. Умиление

Умиление, очевидно, является разновидностью эмоции нежности. К такому пониманию склоняют определения умиления, даваемые в словарях.

В Толковом словаре В. Даля «умилять» — умилить кого-то, возбуждать нежные чувства, любовь, склониться чувством к нежному и радушному участию.

В Словаре Ушакова умиление определяется как нежное, приятное чувство, возбуждаемое чем-нибудь трогательным. «Ручки у Анны Васильевны целует с умилением» (И. С. Тургенев). Умиление — нежное чувство, возбуждаемое чем-нибудь трогательным (Бытовой психологический словарь).

Это трогательно-*восторженное состояние* , состояние радости, которое, несмотря на это, может сопровождаться слезами. В Словаре Ушакова приводятся примеры этого из художественной литературы: «Слезы умиления текли у него по щекам» (И. А. Гончаров), «Я слезы лил о ней в тяжелый сердцу час, при имени ее впадая в умиленье» (Н. А. Некрасов).

Умиление — положительная эмоция, отражающая наслаждение видом объекта любви. Она является выражением любви родителей к своему ребенку, когда они наблюдают за успехами своего малыша, или когда влюбленная женщина наблюдает за спящим возлюбленным: ведь в каждой женщине живет архетип матери.

Некоторые люди имеют склонность к умилению. Это особо чувствительные, сентиментальные субъекты. Сентиментальность в какой-то степени присуща большинству, если не всем людям, но у некоторых она принимает избыточный, слащавый характер, превращается в сюсюканье и подменяет деятельную любовь. Тогда она оценивается как отрицательное качество человека.

Сентиментальность может быть избирательной, например направленной на животных, а не на людей.

В психологии состояние умиления остается практически не изученным.

6.3. Любовное томление

Еще одним эмоциональным состоянием, сопровождающим влюбленность, является томление. Упоминание о нем можно довольно часто встретить у поэтов. Например, у А. С. Пушкина: «Давно сердечное томленье теснило ей младую грудь. Она ждала… кого-нибудь».

Однако в психологии томлению практически не уделяется внимания. Можно лишь упомянуть Э. Фромма, который пишет о томлении как о потребности человека в любви. Вслед за А. С. Пушкиным можно сказать, что томление — это эмоция ожидания. Очевидно, что оно может сопровождаться физическими ощущениями (сладострастное томление), и недаром в одном стихотворении говорится об опасности принять томление плоти (желания секса) за любовь:

Нам одиночество не раз расставит сети,
И мы, наивные, обманываясь, вновь,
Томленья плоти примем за любовь.

В то же время в некоторых теориях оно рассматривается как вторая стадия любви, связанная с подчас неопределенным, как у подростков, физическим влечением и усиленной выработкой дофамина, артеренола и серотонина в организме. Поэтому юношескую любовь называют «томлением сердца» (А. И. Герцен).

> Он только что ощутил под своими руками ее тонкую, послушную, женственную талию, так дивно расширяющуюся к стройным бедрам, он почувствовал на своей груди упругое и податливое прикосновение ее крепких высоких девических грудей и услышал запах ее тела — тот радостный пьяный запах распускающихся тополевых почек и молодых побегов черной смородины, которыми они пахнут в ясные, но мокрые весенние вечера, после мгновенного дождя, когда небо и лужи пылают от зари, и в воздухе гудят майские жуки.
>
> Так начался для Возницына этот год любовного томления, буйных и горьких мечтаний и тайных слез.
>
> ***Куприн А. И. Леночка. Собр. соч. М., 1958. Т. 4. С. 407***

Названными переживаниями набор эмоций, связанных с любовью, не ограничивается. Любовь возбуждает широкий спектр переживаний — от блаженства и восторга до горя, унижения, ревности, отчаяния и ненависти (неразделенная или обманутая любовь).

Исследователи (Dion, Dion, 1973), проанализировав ответы 240 респондентов, пришли к выводу, что в набор связанных с любовью переживаний чаще всего входят эйфория, депрессия. Но конечно, самым сильным переживанием, которое часто сопровождает любовь, является ревность.

Глава 7
Любовь и ревность

Ревность всегда рождается вместе с любовью, но не всегда вместе с ней умирает.
Франсуа де Ларошфуко

Отсутствие ревности означает расчетливую любовь.
Жермена де Сталь

Люди ревновали всегда, либо из боязни потерять, либо оттого, что считали человека своей собственностью. И отстаивали свое право на дуэлях, душили и травили за измену, прикрываясь понятиями чести. Во многом это чувство диктует и общественная мораль,

стоящая на страже брака.

Ушли в прошлое жестокие расправы, смягчились общественные нравы, но все равно миллионы людей продолжают испытывать в той или иной степени чувство ревности. Как вечно чувство любви, так вечна и ее спутница — ревность[32]. И поэтому, говоря о любви, нельзя избежать обсуждения проблемы ревности, которая отравляет любовь. Ведь, как писал Лопе де Вега:

Любовь, конечно, рай, но райский сад
Нередко ревность превращала в ад.

7.1. Что такое ревность?

Имеются различные определения ревности:

• негативное чувство, возникающее при ощущаемом недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценимого, прежде всего любимого, человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой;

• мучительные сомнения в чьей-нибудь верности, любви (Словарь Ожегова);

• страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-нибудь верности, в любви, в полной преданности (Словарь Ушакова);

• подозрительное отношение человека к тому, кто ранее отвечал любовью, привязанностью, расположением, а также мучительное *сомнение в верности* , любви ее объекта (Человек. Анатомия. Физиология. Психология: Энциклопедический иллюстрированный словарь).

Все эти определения, в сущности, говорят об одном и том же: ревность связана с переживанием опасности потери ценного взаимоотношения с другим человеком в связи с реальным или воображаемым соперником (Parrott, 1991; Salovey, 1991; Маслоу, 1997). Ф. Ларошфуко писал: «Ревность питается сомнениями; она умирает или переходит в неистовство, как только сомнения превращаются в уверенность» (1971, с. 153).

> Считается, что ревность связана с любовью, но как? — вот в чем вопрос. Блаженный Августин много веков назад провозгласил тезис: «Кто не ревнует, тот не любит», связав любовь и ревность воедино, и люди приняли на веру это положение и стали руководствоваться им в своей жизни. В сборниках мудрых я обнаружил другое по характеру высказывание неизвестного автора, которое кажется мне более глубоким и психологичным по своей сути, чем афоризм знаменитого богослова. Оно гласит: «Не тогда человек ревнует, когда любит, а когда хочет быть любимым». Таким образом, ревность — это вовсе не любовь, а скорее желание ее иметь или же страх ее потерять… Профессор И. Шевелев говорил, что ревность — это «изнанка любви, черная подкладка ее белой мантии», а С. Буфлер высказывался еще жестче: «Ревность — сестра любви, подобно тому как дьявол — брат ангелу».
>
> ***Щербатых Ю. 2002***

Ревность в большинстве случаев представляет собой исключительную претензию на «владение» другим человеком, с которым существует эмоциональная связь. Ревнивый партнер требует к себе неограниченного, исключительного внимания. Когда эти претензии мнимо или на самом деле ставятся человеком под вопрос, появляется ревность,

---

[32] Правда, ревность не всегда означает любовь. Иногда ревностью прикрывают свою сильную эмоциональную зависимость («Жены ревнуют и нелюбимых мужей». А. Конар).

сопровождаемая целой гаммой эмоций: либо сильным, порой иррациональным страхом потери любимого человека, либо гневом, если человек, несмотря на все попытки, не может вернуть его внимание, любовь и чувство безопасности. Ревность сопровождается и обидой на мнимое или реальное предательство партнера, а также тревогой, стыдом, досадой, печалью.

Ревность можно испытывать к любому сопернику — реальному или воображаемому, будь то мужчина, женщина, ребенок или животное. Но она не является показателем силы любви. Нередко ревность показывает лишь степень неуверенности в себе.

> Ревность наносит смертельный удар самой прочной и самой сильной любви.
> ***Овидий***

> Ревность есть необходимая сторона любви… Она — один из моментов любви, основа любви, фон любви, первичная тьма, в которой воссияет луч любви.
> ***Павел Флоренский***

Ревность — это зависть? Некоторые ученые используют понятия «зависть» и «ревность» как синонимичные. В Словаре по этике (М., 1983) ревность определяется как неприязненно-враждебное чувство по отношению к успехам, достоянию или популярности другого лица, а также к его самостоятельности в действиях и чувствах, что скорее характеризует зависть.

Имеются и такие ученые (Salovey, Rodin, 1986), которые считают ревность более широким понятием, чем зависть, поэтому используют вместо него понятие «ревность социального сравнения». Как отмечает К. Муздыбаев (1997), от такого смешивания этих понятий нет проку, поскольку они отражают и регулируют разные сферы межличностных отношений.

> Ревность — самая исключительная страсть в мире.
> ***Ф. М. Достоевский***

П. Тительман (Titellman, 1982) следующим образом определяет различия между завистью и ревностью: чувство зависти возникает, когда индивид не имеет того, чего он страстно хочет; чувство ревности возникает, когда из-за наличия соперника человек боится потерять то, что имеет и что значимо для него. Г. Клентон и Л. Смит (Clanton, Smith, 1977) отмечают и другое различие: завистник пытается контролировать абстрактные и материальные объекты (статус, деньги и др.), но не живые. Ревнивец же озабочен контролем над людьми, значимыми для него.

В отличие от зависти, где есть две стороны — тот, кому завидуют, и тот, кто завидует (диадические отношения), ревность вовлекает в свою орбиту три стороны (триадические отношения): первая — это ревнующий, вторая — тот, кого ревнуют, и третья — тот (те), к кому ревнуют, воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т. п. Д. Кинсли (Kingsley, 1977) добавляет еще и четвертую сторону — публику, которая всегда интересуется тем, как складываются взаимоотношения между партнерами и соперником.

Ф. Ларошфуко писал, что «ревность до некоторой степени разумна и справедлива, ибо она хочет сохранить нам наше достояние или то, что мы считаем таковым, между тем как зависть слепо негодует на то, что какое-то достояние есть и у наших близких».

7.2. Есть ли польза от ревности?

В общественном сознании любое проявление ревности расценивается как отрицательное явление. Этого же мнения придерживаются и многие выдающиеся деятели

литературы. Так, Дени Дидро говорил, что ревность — это страсть убогого скаредного животного, боящегося потери; это чувство, недостойное человека, плод наших гнилых нравов и права собственности, распространенного на чувствующее, мыслящее, хотящее, свободное существо. «Ревность <…> есть болезнь людей ничтожных, которые не уважают ни самих себя, ни своих прав на привязанность любимого им предмета», считал В. Г. Белинский. А Анатоль Франс писал: «Не думаю, что на свете есть страдания, унизительнее ревности».

И в советскую эпоху ревность с точки зрения коммунистической морали осуждалась как безнравственность, как проявление эгоизма, себялюбия, тщеславия, зависти[33].

Действительно, во многих своих проявлениях ревность унизительна и отвратительна, и в атмосфере необузданной ревности даже самая крепкая любовь задыхается и чахнет.

> Поверь мне: любовь уходит тем путем, которым входит ревность.
>
> ***Лопе де Вега***

И все же ревность — нормальное явление, если она возникает редко. Она даже может доставлять удовольствие тому, кого ревнуют.

У уральского писателя Валерия Брускова есть афоризм: «Костер любви питается дровами ревности», а некоторые психологи вообще считают, что ревность отражает уровень притязания личности, поэтому бороться с ней вредно, ибо такая борьба снижает конкурентоспособность человека. Есть мнения, что ревность может иметь и положительную сторону. Это мнение разделяет Матез (Mathes, 1986), выявивший в результате лонгитюдного исследования связь высокой ревности с удовлетворенностью партнеров взаимоотношениями и их длительностью свыше семи лет. На основании этого он пишет, что ревность предохраняет и содействует любви.

Скорее всего, все дело в пропорциях — ведь даже самое целительное лекарство, применяемое без меры, может причинить вред. Поэтому врач И. Шевелев вывел следующий постулат: «Ревность — яд: в малых дозах стимулирует любовь, в больших — убивает».

Первый опыт ревности, который человек пережил, — это страх потерять любимого человека.

Но хотя страх и гнев — негативные чувства, для ревности они скорее лекарство, чем яд. И первый опыт детской ревности учит тому, что никто из нас не является «центром вселенной», что любовь не дается нам просто так — ее нужно добиваться, заслужить. Но если ревность может быть созидательной силой, надо ли спешить избавляться от нее?

7.3. Личностные и индивидные особенности, способствующие ревности

Как правило, сильную ревность испытывают люди, которые не самодостаточны, не уверены в себе либо, наоборот, слишком самоуверенны и считают человека своей «собственностью». Ревнивцами чаще бывают лица с застревающим типом акцентуации характера по Леонгарду, или проще — зануды.

Н. Н. Нарицын исходя из своего опыта психотерапевта считает, что ревность в постоянных парах довольно часто возникает там, где между людьми нет так называемых партнерских, паритетных отношений, а есть явное или скрытое бинарное противостояние «кто главнее и где чье место».

А. Н. Волкова (1989) отмечает, что усилению реакции ревности способствуют:

1) инертные психические процессы, затрудняющие осознание, отреагирование и действие в данной ситуации;

2) идеалистический настрой, при котором человек не допускает никаких компромиссов

---

[33] Словарь по этике. М., 1983.

в любовной жизни;

3) выраженное собственническое отношение к вещам и лицам;

4) завышенная или заниженная самооценка; при завышенной самооценке наблюдается деспотический вариант переживания ревности, при заниженной — человек остро переживает собственную неполноценность;

5) одиночество, бедность межличностных связей, при которой партнера некем заменить;

6) чувствительность человека к предательствам разного рода в иных партнерствах;

7) сильная зависимость от партнера в достижении каких-либо жизненно важных целей (материальная обеспеченность, карьера и др.).

Люди с тревожным видом привязанности (беспокойство, что партнер не любит меня, не захочет оставаться со мной) склонны ревновать чаще и сильнее, чем люди с прочным стилем привязанности (Sharpsteen, Kirkpatrick, 1997).

По данным Ю. В. Панасюк (2009), склонность к проявлению ревности зависит от типа темперамента: среди холериков и меланхоликов лиц с высоким уровнем ревности больше. Меньше всего таких лиц среди флегматиков (табл. 7.1)

Таблица 7.1 . Выраженность ревности у лиц с различным темпераментом, %

Уровень ревнивости	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Средний	31,6	51,6	75,0	36,4
Высокий	68,4	48,4	25,0	63,6

Различий в уровне ревности между мужчинами и женщинами не найдено: с высокой ревнивостью среди мужчин было 51,6 %, среди женщин — 50,8 %. Обращает на себя внимание тот факт, что половина людей имеет высокий уровень ревности и отсутствуют лица с низким уровнем ревности.

7.4. Детская ревность

Как пишет П. Куттер (1998), в детстве все испытали эмоциональные переживания, связанные с ревностью. Сначала ребенок любит свою мать и отца пассивно, при этом скоро он начинает понимать, что не всегда может добиться от них ответного чувства: ведь даже самая нежная мать и самый заботливый отец время от времени оставляют ребенка ради друг друга. Это убеждает ребенка, что всякий раз, когда он желает, чтобы кто-нибудь его любил, он рискует оказаться брошенным.

А. Валлон (1949, 1990) описывает проявление ревности у маленьких детей. Первые реакции ревности наблюдаются уже у девятимесячных детей. Они примитивны и стереотипны. Ребенок кричит, плачет, дрыгается, когда он видит, как мать подходит к другому ребенку, берет его на руки. Реже ребенок ревнует к взрослому, например когда мать делает вид, что обнимает отца. Ребенок может ревновать и к кукле, он бросает ее, если видел, как ее гладили родители. В десять месяцев, видя, как мать кладет голову отцу на плечо, старается всунуться между ними.

В возрасте одного года и девяти месяцев девочка не хочет, чтобы шили платье ее кукле. В возрасте двух с небольшим лет враждебные действия в связи с ревностью уже сдерживаются, вместо них появляются переживания, обида, надувание щек.

Затем в возрасте от двух с половиной до пяти лет ревность появляется при наличии у ребенка уже активной любви к родителям, которая оказывается ими «неразделенной»; мать или отец не ответили взаимностью, не отнеслись к его чувству с желаемым трепетом. Ребенок чувствует себя отвергнутым, изолированным, «выставленным за дверь дома, в котором наслаждаются любовью и счастьем другие» (Куттер, 1998, с. 87). Этот опыт

закладывает основу для всех последующих невротических расстройств и других психопатологий у данного человека.

Впервые чувство ревности приходит к нам в раннем детстве. Основной причиной появления ревности является страх потерять любовь и внимание матери.

Например, если в семье родится второй ребенок, старший будет отчаянно ревновать. Потому что теперь вся любовь и внимание матери, как ему кажется, достаются младшему.

Зелье ревности варится из двух основных ингредиентов: это страх и гнев.

Страх подталкивает ребенка к поиску решений, которые помогут ему вернуть материнскую любовь.

Например, если мама сказала, что какой-то там Вася из соседней квартиры — замечательный мальчик, ее сын постарается сделать нечто такое, чтобы мама тоже про него сказала, какой он замечательный. А если скажет, что он намного более замечательный, чем этот Вася, то еще лучше.

Гнев направлен на «враждебные» объекты, которые мешают ребенку получить эту любовь. Ребенок понимает, что если бы не этот подлый мальчик Вася, то он бы так и остался самым замечательным. Как следствие, он может Васю при случае укусить, ущипнуть или пнуть. В общем, сделать что-нибудь этакое, чтобы Вася не мешал его счастью быть самым любимым мальчиком на свете.

Дальнейшее развитие чувства ревности во многом зависит от этого первого детского опыта. Например, если ребенок поймет, что внимание матери можно «вернуть», если сделать нечто такое, что ей понравится, его ревность приобретает созидательную форму.

Он будет хорошо себя вести, он будет хорошо учиться. Если ребенок научился обращать на себя внимание жалобами и плачем, то этой модели поведения он будет придерживаться и в дальнейшем. Если он ущипнул Васю и Вася больше не попадается на глаза его маме, то во взрослой жизни его ревность станет разрушительной для окружающих.

Поэтому родители должны по возможности «возвращаться» к ребенку, если он выбрал для достижения своей цели позитивную линию поведения, и, напротив, как бы «отдаляться» от него, если он пытается добиться внимания родителей негативным образом.

Ценев В. Почему люди ревнуют // По материалам Интернета

У мальчиков возникает позитивный *эдипов комплекс* (по имени мифического персонажа царя Эдипа, в неведении женившегося на своей матери и убившего из ревности своего отца). Он проявляется в сексуальном влечении к матери и в ревности к отцу, которого мальчик начинает рассматривать как соперника в борьбе за мать, несмотря на имеющиеся к нему нежные чувства. Возможен и негативный эдипов комплекс, когда у мальчика возникает любовь к отцу и ненависть к матери. Иногда обе формы сочетаются и возникает амбивалентное отношение к родителям.

У девочек возникает *комплекс Электры* (по имени мифической царевны, которая, в отмщенье за убийство своего любимого отца, участвовала в убийстве своей матери, виновной в его гибели). У девочек возникает сексуальное влечение к отцу и ревность к матери, которая рассматривается как соперница. Как и у мальчиков, этот комплекс может быть позитивным, негативным (любовь к матери и ненависть к отцу) и смешанным.

Ревность — во многом детское чувство и всегда связано с соперничеством. Чаще всего это соперничество развивается между братьями и сестрами за внимание их родителей. Каждый из них претендует быть первым и единственным у своих родителей.

Для первенца появление второго ребенка в семье является серьезным испытанием. Ведь старший ребенок лишается монопольного права на внимание и восхищение родителей. Одинаковый пол детей и небольшая разница в возрасте (2–3 года) увеличивают вероятность появления ревности и соперничества за внимание матери. Однако насколько разовьется эта ревность, зависит от чуткости родителей, их умения показать старшему, что он по-прежнему

желанен и необходим для них. Детская ревность имеет свойство исчезать при получении определенной «порции» внимания родителей.

Со временем ребенок может перерасти это чувство, при этом не важно, был ли он единственным ребенком в семье или нет. Важно то, достаточно ли любви, заботы и внимания уделяли ему родители и соответственно насколько самостоятельной и самодостаточной личностью он вырос.

Можно ли избежать проблем, связанных с ревностью братьев? Окончательно — нет. И все же мы можем сделать многое, чтобы свести это чувство до минимума.

Тут главное заранее расположить ребенка к брату. Мы должны подготовить его.

Советы, которые не требуют невероятных усилий для применения их на практике:

1) постарайтесь, чтобы у ваших детей была больше разница в возрасте. Ревность и враждебность будут сведены до минимума, если различие в возрасте между братьями от 3,5 до 5 лет. И вот почему:

а) ребенок 4–5 лет уже интересуется многими другими вещами и более самостоятелен;

б) он уже многое может делать сам, например есть, одеваться и т. п.;

в) его интересы уже отличаются от интересов малыша, поэтому будет меньше поводов для соперничества;

г) он уже достаточно взрослый, чтобы понять ваши объяснения, когда вы сообщите ему, что у вас появится новый ребенок. Он будет переживать это событие вместе с вами, расспрашивать вас о брате, в частности непременно поинтересуется, откуда берутся дети, а это полезно в смысле полового воспитания;

2) подготовьте сына к встрече с братом, не скрывая правды. Слишком часто родители говорят первенцу, что у него появится товарищ по играм. Ребенок ожидает увидеть такого же мальчика, как он сам, и бывает очень разочарован, даже чувствует себя обманутым, когда ему показывают маленький сверточек с красным пищащим комочком. Ребенок еще больше обижается, когда его предупреждают, что маленькому нельзя делать больно, как будто мало того, что он вовсе и не товарищ по играм. Подготовить ребенка без обмана — значит сделать так, чтобы он точно знал, как будет выглядеть новорожденный и как он станет расти. Покажите ему фотографии того времени, когда он сам был таким крохотным. Покажите других новорожденных, объясните, что он тоже был таким же крошечным, и скажите, что теперь он скоро станет старшим братом;

3) подготовьте ребенка к тому, что вы отправитесь в больницу, иначе он почувствует себя отвергнутым и покинутым. Объясните, что вы делали то же самое, когда рождался он;

4) поддерживайте с ним связь из больницы — звоните ему по телефону. Можете купить несколько игрушек до своего ухода из дома и поручить мужу время от времени дарить их ему от вашего имени. Тогда ребенок будет чувствовать, что ваша любовь неизменна;

5) в ваше отсутствие муж должен уделять больше внимания ребенку. Пусть рядом с ним побудет еще и бабушка, ваша мама. Если это невозможно, отправьте его к каким-нибудь другим родственникам;

6) ваше возвращение домой не должно быть целиком посвящено первенцу. Он ждет вас, а не новорожденного. Не делайте ошибку — не входите с младенцем на руках, пусть руки у вас будут свободны, чтобы заключить в свои объятия старшего сына, который так ждал вас. Пусть ваш муж или кто-нибудь другой займется новорожденным в первые часы, а вы отдайте это время старшему сыну. Не торопитесь показывать ему брата, подождите, пока он сам попросит об этом. И пусть у него создастся ощущение, будто он тоже ухаживает за ним; попросите его принести простынку, пеленку либо еще что-нибудь;

7) поначалу держите детей отдельно, лучше всего в разных помещениях. Не занимайте место старшего ребенка, не отдавайте его новорожденному. Не

оставляйте младенца в своей комнате, если это возможно;

8) постарайтесь обратить внимание друзей и родственников на старшего сына. Они будут без конца расспрашивать вас о новорожденном, забывая о старшем. Пусть в этом случае он будет рядом с вами, обратите на него внимание, расскажите о его успехах;

9) старший ребенок требует гораздо больше времени, чем новорожденный, по крайней мере в первые 5–6 месяцев. У него намного шире круг интересов, он более активен, ярче проявляет свою индивидуальность, а его брат почти целый день спит. И пока тот спит, посвятите себя старшему сыну;

10) помогите ребенку избежать комплекса вины, если появляются признаки враждебности. Поговорите с ним об этом его чувстве, не порицайте, но и не делайте вида, будто не замечаете ничего. Объясните, что вы с отцом полюбили его еще задолго до рождения, а когда он появился на свет, ваша любовь стала сильнее. То же самое будет и теперь. Чем многочисленнее станет ваша семья, тем больше будет взаимной любви. Скажите, что вы не ругаете его за то, что он ревнует и сердится, поскольку вы знаете, что это пройдет;

11) не тревожьтесь излишне за маленького ребенка. Никто не сделает ему зла. А то, как с ним станет обращаться старший брат, даже понравится малышу, хотя вам будет казаться, что тот его беспокоит;

12) как бы ни было трудно, старайтесь никому не отдавать предпочтения. Когда второй ребенок достигает чудесного возраста от 3 до 5 лет, очень легко пренебречь старшим сыном. Конечно, он привлекательнее, малыш, но надо владеть собой и относиться к обоим детям одинаково;

13) когда дети поссорятся, прежде всего нужно остановить их и меньше всего надо допытываться, из-за чего они повздорили. Дети неизбежно будут взаимно обвинять друг друга, и мы нередко ведем себя так же, как они, стараясь выяснить, с чего все началось. Если же, напротив, мы сумеем показать им, что все наше уважение будет принадлежать тому, кто первый перестанет драться, в следующий раз они крепко подумают, прежде чем начать драку;

14) вообще самое лучшее, что мы можем сделать в подобной ситуации — это как можно меньше вмешиваться в их ссоры. Вопли и слезы детей порой заставляют предполагать, будто происходит нечто ужасное, но на самом деле все обычно бывает не так уж страшно. Дети меньше будут драться, если поймут, что их ссоры на вас не действуют. Хотя младшему труднее отражать атаки старшего, он сделает это с большим успехом, когда будет драться один. Если же вы всегда станете его защищать, он сделается пассивнее, будет ждать вашей помощи, а значит, окажется беззащитнее;

15) организуйте игры для детей так, чтобы у каждого ребенка была своя линия поведения, но подчеркните при этом, что они должны время от времени меняться ролями;

16) не бойтесь заниматься с каждым ребенком отдельно. По мере того как дети растут, их интересы и способности все больше различаются. Если они научились делить ваше общество между собой, им будет не важно, с кем из них вы больше играете, особенно если вы вообще уделяете им много времени. Если же мало, то борьба за вас будет весьма серьезной.

Никто никогда еще не смог избежать всех трений, какие возникают между братьями. Если же кто-нибудь и уверяет, будто ему удалось все сгладить, вряд ли это так. Скорее всего, ему так кажется, потому что он меньше чувствует подобные проблемы.

Итак, мы можем умерить ревность и соперничество между братьями, но не в силах совсем устранить их. Однако любая попытка сделать это, безусловно, достойна награды, даже если результаты обнаружатся не сразу.

Фромм А. 1991

Можно полагать, что чувство ревности имеет филогенетические корни. Например, один из цирковых дрессировщиков рассказывал, что когда молодой леопард начинает выполнять

трюки старого, последний начинает ревновать.

7.5. Ревность к объекту сексуальной любви и ее причины

Особое положение занимает ревность, проявляемая в отношениях между полами. Она связана с чувством любви и поводом для нее служит тот факт, что кто-то любит не нас, а другого (или делает вид, чтобы раззадорить и помучить партнера). Здесь ревность имеет двойное значение. Она может говорить об истинном чувстве, и таким образом, в меру выраженная, способна укреплять взаимоотношения, предлагая партнеру чувствовать уверенность. Но она может быть поводом для ругани или даже насилия, когда собственное достоинство любящего становится сильно уязвленным, оскорбленным и ревность переживается особенно остро.

Вот как описал чувство ревности А. С. Пушкин:

Простишь ли мне ревнивые мечты,
Моей любви безумное волненье?
Ты мне верна: зачем же любишь ты
Всегда пугать мое воображенье?
Окружена поклонников толпой,
Зачем для всех казаться хочешь милой,
И всех дарит надеждою пустой
Твой чудный взор, то нежный, то унылый?
Мной овладев, мне разум омрачив,
Уверена в любви моей несчастной,
Не видишь ты, когда в толпе их страстной
Беседы чужд, один и молчалив,
Терзаюсь я досадой одинокой;
Ни слова мне, ни взгляда… друг жестокий!
Хочу ль бежать, — с боязнью и мольбой
Твои глаза не следуют за мной.
Заводит ли красавица другая
Двусмысленный со мною разговор, —
Спокойна ты; веселый твой укор
Меня мертвит, любви не выражая.
Скажи еще: соперник вечный мой,
Наедине застав меня с тобой,
Зачем тебя приветствует лукаво?..
Что ж он тебе? Скажи, какое право
Имеет он бледнеть и ревновать?..
В нескромный час меж вечера и света,
Без матери, одна, полуодета,
Зачем его должна ты принимать?..
Но я любим… Наедине со мною
Ты так нежна! Лобзания твои
Так пламенны! Слова твоей любви
Так искренно полны твоей душою!
Тебе смешны мучения мои;
Но я любим, тебя я понимаю.
Мой милый друг, не мучь меня, молю:
Не знаешь ты, как сильно я люблю,
Не знаешь ты, как тяжко я страдаю.

Многие думают: «Если я не изменяю, то моему партнеру не о чем беспокоиться». И считают ревность партнера надуманной. Но надуманность — это следствие отсутствия знаков внимания, экономии на комплиментах, равнодушного отношения к эмоциональной жизни партнера.

Точка зрения

Теперь уже в так называемых интеллигентных кругах изменой начинают считать не столько половое общение, сколько то, что другого индивида находят лучшим, более талантливым, красивым, даровитым и т. д. Иными словами, центр тяжести перемещается на психические струны и соответственно с этим изменяется сама природа ревности. Теперь для ревности уже не нужно физиологической измены. В старину, например в Средние века, рыцари и бароны считали, что все обстоит благополучно, если жена не могла изменить физиологически. Пусть она любит другого, пажа, трубадура, рыцаря и др., это не важно. Важно, чтобы она не могла «изменить». А для того, чтобы этого не могло быть, они, отправляясь из дому, надевали на чресла жены особый пояс, запирали его на замок, ключ брали себе и если «запор» оставался целым по возвращении, считали, что все обстоит хорошо. Теперь дело обстоит иначе. Достаточно простого заявления, что супруга любит другого, что другой лучше, достаточно взгляда, улыбки, простого намека — чтобы ревность могла возникнуть без всякой половой измены. Мало того, последняя даже может иметь место, но раз «психически» влюбленный(ая) принадлежат друг другу и находят друг друга лучшими, — ревности может и не быть. Говоря коротко, в силу очерченных причин — сама ревность психологизируется. Раньше она возникала благодаря предпочтению одного «самца» другому (или «самки»), теперь она возникает благодаря предпочтению одного человека другому, причем может иметь место первое и, однако, ревности может и не быть, так как предпочтение самца не всегда означает теперь предпочтение человека. Сама же по себе половая близость, раз из нее вычеркнуты психические элементы любви, становится бесполезной или малоценной и потому не должна вызывать ни трагедий, ни тех надрывов, которые она вызывала до сих пор.

Одним из следствий вышеуказанных положений является обесценение физиологической любви. Это обесценение влечет за собой радикальное изменение во взглядах на «измену» и на «верность» в любви. А последнее, в свою очередь, вызывает постепенное превращение ревности из физиологической в психическую.

Сорокин П. 1994. С. 264

Причинами возникновения ревности Е. Хетфилд и Г. Уолстер (Hatfield, Walster, 1977) считают чувство ущемленной гордости и осознание нарушения прав собственности. Именно угроза самооценке, по мнению П. Саловея (Salovey, 1991), является главным фактором возникновения ревности. При этом чем более значима для самооценки субъекта та или иная область и чем выше способности соперника в этой области, тем сильнее субъект испытывает ревность (Bers, Rodin, 1984; De Steno, Salovey, 1996; Sharpsteen, 1995).

Конкретными причинами реакции ревности может быть, к примеру, флирт или слишком теплый разговор партнера с другим человеком, что может восприниматься как опасность для собственных взаимоотношений с ним.

За последние двадцать лет предлагались различные модели описания причин и механизма ревности, включая понимание ревности как эволюционно обусловленной реакции (Buss, Larsen, Westen, Semmelroth, 1992), черты личности (Bringle, 1991), результата воспринимаемого несоответствия в ценности взаимоотношений (Buunk, 1991), как социокультурного явления (Bryson, 1991;Hupka, 1991) и, наконец, как защиты самооценки в близких партнерских взаимоотношениях (Salovey, 1991; Salovey, Rothman, 1991). Только первая из этих моделей в какой-то степени перекликается с теорией врожденного эдипова

> комплекса у Фрейда, порождающего неизбежную ревность к родителю своего пола, остальные же теории рассматривают ревность как продукт и/или характеристику достаточно сложного социального взаимодействия.
>
> ***Бреслав Г. М. 2004. С. 363***

Прогуливаясь с любимым человеком, ревнивец подозрительно озирается; он не позволяет любимому человеку прихорашиваться, поскольку считает, что это может служить приманкой для «соперника». Он старается никогда не упускать из виду любимого человека, а если расстается, то поручает друзьям следить за ним и даже нанимает частного сыщика.

Ревность связана с имевшейся ранее уверенностью человека в любви близкого человека и с его представлением, что только он вправе обладать им. Результатом этого является посягательство на личную свободу любимого, деспотизм, подозрительность. Нередки аффективные вспышки ревности, могущие привести к трагическим последствиям. Вследствие ревности любовь переходит в ненависть. Тогда человек стремится любым способом причинить страдания, оскорбить и унизить любимого им человека. Подобная ненависть часто остается подавленной и проявляется в виде измывательства над возлюбленным.

> Ревность — это источник мук для любящего и обид для любимой.
>
> ***Карло Гэльдони***

> Не думаю, что на свете есть страдания, унизительнее ревности.
>
> ***Анатоль Франс***

> Нам приятна ревность лишь тех, кого мы сами могли бы ревновать.
>
> ***Стендаль***

Беспочвенная ревность возникает и там, где между партнерами, живущими в гражданском браке, не оговариваются заранее правила отношений. Один видит их длительными и серьезными, а другой считает себя свободным, так как не давал никаких обещаний. Чтобы избежать подобного конфликта, нужно прояснить ожидания свои и партнера, оговорить взаимные обязательства.

7.6. Реакции ревности

Стоит только человеку представить, что его возлюбленный встречается не с ним, а с кем-то другим, как он начинает испытывать невыносимую душевную боль. В такие моменты человека пронизывает мысль, что он навсегда лишился чего-то очень ценного, что его бросили, предали, что он никому не нужен, а его любовь оказалась бессмысленной. Возникающее сознание своего одиночества (*изолированности* по П. Куттеру) и внутренней опустошенности сопровождается разочарованием, печалью, обидой, стыдом, досадой, гневом. В подобном состоянии человек не способен вести себя рационально. Ревность преследует его повсюду. «Как сон, неотступный и грозный, мне снится соперник счастливый. И тайно и злобно кипящая ревность пылает, и тайно и злобно оружия ищет рука»[34].

А. Н. Волкова (1989) реакции ревности классифицирует по нескольким основаниям: по критерию нормы — нормальные или патологические; по содержательному критерию — аффективные, когнитивные, поведенческие; по типу переживания — активные и пассивные;

---

[34] *Кукольник Н. В.* Сомнение. Русские песни и романсы. М., 1989. С. 205.

по интенсивности — умеренные и глубокие, тяжелые.

Нормальные, непатологические реакции отличаются адекватностью ситуации, понятны многим людям, подотчетны субъекту, нередко контролируемы им. Патологическая ревность имеет противоположные характеристики.

Когнитивные реакции выражаются в стремлении анализировать факт измены, искать ее причину, искать виновного (я — партнер — соперник), выстраивать прогноз ситуации, прослеживать предысторию, т. е. создавать картину события. Когнитивные реакции больше выражены у лиц астенического склада, интеллектуалов.

Аффективные реакции выражаются в эмоциональном переживании измены. Наиболее характерные эмоции — отчаяние, гнев, ненависть и презрение к себе и партнеру, любовь и надежда. В зависимости от типа личности аффективные реакции протекают на фоне меланхолической депрессии или гневной ажитации. Преобладание аффективных реакций наблюдается у людей художественного, истероидного, эмоционально-лабильного склада.

Поведенческие реакции выступают, как пишет А. Н. Волкова, в виде борьбы или отказа. Борьба выражается в попытках восстановить отношения (объяснения), удержать партнера (просьбы, уговоры, угрозы, давление, шантаж), устранить соперника, затруднить встречи с ним, привлечь внимание к себе (вызывание жалости, сочувствия, иногда кокетство). При отказе восстановить отношения связь с партнером обрывается или приобретает характер дистантной, официальной.

При активных реакциях, характерных для стеничных и экстравертированных личностей, человек ищет нужную информацию, открыто выражает свои чувства, стремится вернуть партнера, соревнуется с соперником. При пассивных реакциях астеничные и интровертированные личности не предпринимают настойчивых попыток повлиять на отношения, ревность протекает внутри человека.

Острые и глубокие реакции ревности являются результатом полной неожиданности измены на фоне благополучного супружества. Измена больше ранит доверчивого и преданного человека. Ревность становится затяжной, если ситуации не разрешается, партнер ведет себя противоречиво, не принимая определенного решения.

Некоторые исследователи разделяют выражение ревности и ее переживание (Andersen et al., 1998), а также когнитивную и поведенческую ревность (Guerrero, Elroy, 1992).

Как отмечает П. Куттер, проявление агрессии при ревности зависит от пассивности или активности любви. Мужчина, если он надеялся, что, оставаясь пассивным, будет окружен любовью женщины, агрессивно относится именно к ней, а не к сопернику. Если же он любит женщину активно, т. е. если его любовь является ярко выраженным чувством, а не желанием быть любимым, то он преследует соперника. Мужчин больше всего огорчает сексуальная неверность, а женщин — влюбленность в другую (Buss et al., 1992; Buunk et al., 1996).

7.7. Виды ревности

Выделяют несколько видов ревности: тираническую, от ущемленности, обращенную, привитую (Э. Э. Линчевский, 1978), а также патологическую ревность.

Тираническая ревность возникает у упрямых, деспотичных, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных субъектов. Такие люди предъявляют окружающим очень высокие требования, выполнить которые бывает трудно или вовсе невозможно и не вызывают у сексуального партнера не только сочувствия, но и приводят к охлаждению во взаимоотношениях. Когда такой деспотичный субъект пытается найти объяснение этому охлаждению, то причину ее он видит не в себе, а в партнере, «у которого возник посторонний интерес, наклонность к неверности». В литературе и искусстве можно найти немало ревнивцев этого типа: Алеко («Цыгане» А. С. Пушкина), Арбенин («Маскарад» М. Ю. Лермонтова), Рогожин («Идиот» Ф. М. Достоевского), Любаша (опера Н. А. Римского-Корсакова «Царская невеста»).

Ревность от ущемленности самолюбия проявляется у людей с тревожно-мнительным

характером, с низкой самооценкой, неуверенных в себе, легко впадающих в тоску и отчаяние, склонных преувеличивать неприятности и опасности. Неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности заставляет человека видеть соперника в каждом встречном. И если ему покажется, что партнер не проявил к нему должного внимания, у него сразу возникают сомнения, подозрения относительно верности любимого человека. Примером такого ревнивца является Позднышев в «Крейцеровой сонате» Л. Н. Толстого.

Женщина, находясь под давлением мужской ревности, начинает оправдываться и стараться доказать неправоту, а потом отыскивать причины ругани в своем поведении. Однако такое поведение создает только временное затишье. Подавив однажды свою избранницу, ревнивый муж ищет все новые поводы для скандалов, но и они его уже не успокаивают. Дело в том, что с помощью таких «концертов» ревнивый муж самоутверждается и повышает свою самооценку.

Обращенная ревность представляет результат собственных тенденций в неверности, ее проекции на партнера. Ход рассуждений ревнующего такой: раз помыслы о супружеской неверности имеются у него, то почему они не могут быть и у других, в том числе и у его партнера? Когда, например, муж сам многократно изменяет своей жене и боится разоблачения, его охватывает сильный стыд при мысли, что он ее обманывает и она может об этом узнать. Защитным механизмом в отношении чувства стыда ему в этом случае служит проекция, т. е. он обвиняет жену в собственных грехах. При этом его подозрения и скандалы с женой дают ему повод разрядить скопившееся напряжение, отреагировать негативные эмоции. В то же время у него может присутствовать чувство вины от того, что он так мучает жену, обвиняя ее в собственных грехах.

Обычно обращенная ревность возникает на месте угасшей любви, так как сохраняющаяся любовь редко сочетается с мечтами о других сексуальных партнерах. Данный вид ревности наиболее бытовой, прозаический.

Привитая ревность является результатом внушения со стороны, что «все мужчины (женщины) одинаковые», намеков по поводу неверности супруга. Ярким примером такого ревнивца является Оттело, которого настроил против Дездемоны Яго.

Конечно, в жизни возможны сочетания элементов из этих видов ревности, поэтому наблюдать их в чистом виде можно не так часто.

> Ревность часто не что иное, как беспокойное устремление к тирании, перенесенное в сферу любви.
>
> ***Марсель Пруст***

Патологическая ревность. Бывает и крайний вариант проявления ревностных чувств — бред ревности, когда один из супругов контролирует каждый шаг другого и слабо отличает свои желания и потребности от желаний и потребностей партнера. Но это уже патология, поскольку такое состояние сопровождается навязчивыми мыслями об измене партнера.

Такие ревнивцы постоянно подозревают партнера в измене, рисуют в своем воображении яркие интимные сцены измены. Одна из ловушек, которую они расставляют, заключается в том, что вас просят рассказать об отношениях, которые были до брака, при этом расспрашиваются малейшие интимные подробности, после чего совместная жизнь превращается в ад.

Практика показывает, что чаще ревность приобретает клинические формы у мужчин, особенно с алкогольной зависимостью. Измена жены может быть крахом их идеала, надежд и глубоким разочарованием, которого они панически боятся и стремятся избежать.

Если человек страдает бредом ревности, то, как правило, он не может объективно оценить свое состояние и понять, что поводы для ревности он выдумывает сам. Срабатывает защитный механизм — проекция, который может лежать в основе как бреда ревности, так и паранойяльного бреда (бреда преследования). Человек, страдающий бредом ревности, не обязательно должен сам изменять, он может просто этого хотеть и приписывать эти желание

и поступки партнеру.

Такая ситуация прекрасно показана в итальянском художественном фильме «Ревнивец».

Врач-психотерапевт и психоаналитик Н. Н. Нарицын выделяет два типа ревности: объектно-мотивированную и субъектно-сензитивную.

Ревность объектно-мотивированная — это своего рода чувство собственности, испытываемое одним супругом по отношению к другому. Подобная ревность возникает там, где у одного супруга (партнера, любовника) есть власть над другим или по крайней мере ощущение такой власти. И соответственно ревность по сути оказывается страхом эту власть (или хотя бы ее ощущение) потерять. Ревность такого типа часто включает в себя компонент завышенной самооценки, доходящей иногда до патологической веры в то, что этому ревнивцу дано право судить, кто прав и кто виноват, и ощущать себя «стражем вселенской справедливости». Когда ситуация доходит до психиатрического диагноза «бред ревности», человек вообще может ощущать себя единым в трех ипостасях: следователь, судья, исполнитель «наказания». Любые действия «противоположной стороны», направленные на подтверждение своей невиновности, расцениваются ревнивцем как безоговорочное доказательство вины: если партнер активно доказывает невиновность — «на воре шапка горит», а если молчит — «знает кошка, чье мясо съела!»

Ревность первого типа чаще свойственна людям с выраженной эпилептоидной акцентуацией. А также с убеждением, что его партнер(ша) — практически его собственность. Поэтому в случае такой ревности у человека повышается агрессивность и одновременно снижается критичность к своим действиям, а сознание сужается до одной идеи «осудить и наказать»: именно за то, что партнер(ша) вроде как «нарушил(а) правила». А на самом деле — за то, что посмел(а) вызывать у него самого страх потерять собственное влияние.

Более того, довольно часто сами идеи ревности могут использоваться для манипуляции, и партнеру опять-таки совершенно не обязательно будет на самом деле изменять, чтобы его(ее) за это «наказали». Здесь будет важен даже не сам факт измены, а именно потребность создать у «изменника» чувство вины. Подобная ревность часто возникает там, где собственная (завышенная) самооценка сталкивается с реальностью: возникает фрустрация. И если человек не в силах сам стать сильнее-богаче-знаменитее, он нередко старается «унизить» своего партнера или партнершу, часто — обвинив в потенциальных изменах. Поэтому в целях безопасности лучше изначально держаться подальше от такого ревнивца: в целях своей гиперкомпенсации он часто стремится методически порабощать свою «собственность», и выпутаться из этой ситуации бывает весьма непросто.

> Женщина редко прощает мужчине ревность и никогда не прощает отсутствия ревности.
>
> ***Колетт***

> Женщина не выносит ревнивца, которого не любит, но сердится, если не ревнует тот, кого она любит.
>
> ***Нинон де Ланкло***

Ревность субъектно-сензитивная связана со страхом потери объекта зависимости, когда человек опасается не потери манипуляции кем-то, а боится своей собственной неустойчивости из-за потери или уменьшения внимания кого-то. Ревность второго типа часто свойственна людям психастенического склада характера с проблемами самооценки и уверенности в себе. Тем, которые боятся, что, «кроме этого человека, они вообще никому не будут нужны», а также «если он(а) меня бросит, я одна(один) вообще пропаду».

В такой ситуации человек начинает копаться в себе и есть себя поедом, но избавиться

от чувства вины и страха не может и от этого особенно страдает. Хотя, возможно, причина того, что партнер изменил (или хотя бы стал уделять больше внимания кому-то другому) — вовсе не в самом «ревнивце», а в каких-то проблемах партнера.

Таким образом, пишет Н. Н. Нарицын, если при объектно-мотивированной ревности ревнивец считает объект ревности зависимым от себя (и опасается потерять именно это чувство власти над ним), то при субъектно-сензитивной — сам чувствует себя зависимым от объекта. И при ревности испытывает страх потери этого объекта, следовательно, потери чувства опоры в жизни, защиты и поддержки и буквально материнской/отцовской любви.

И в первом и во втором случае, считает Н. Н. Нарицын, можно говорить о зависимости, ибо ревнивец в любом случае существенно зависит от «изменника» и от той «оценки», которую тот якобы ему дает своим поведением.

Объектно-мотивированная ревность более опасна для окружающих, а субъектно-сензитивная — для самого ревнующего, доходящего до суицида. При ревности первого типа обычно нуждается в помощи объект ревности (страдающий от излишнего контроля, постоянных расспросов, подозрений и упреков, а то и от физического воздействия), а при ревности второго типа — сам ревнивец.

7.8. Мужская и женская ревность

Имеются существенные различия в ревности мужчин и женщин, которые базируются на их ревности к матери, когда они были детьми.

Есть ли различия между ревностью мужской и женской?

Безусловно. Вспомним, что поводом для ревности ребенка всегда является мать (независимо от пола ребенка). Иначе говоря, первый объект ревности — всегда женщина. И это приводит к довольно любопытному следствию.

Когда мальчик станет взрослым мужчиной, то он будет испытывать наибольшую ревность по отношению к женщине. Когда девочка станет взрослой женщиной, наибольшую ревность она будет испытывать по отношению к женщине.

Иначе говоря, мужчину очень мало волнует, какие там другие мужчины, его волнует только верность (или неверность) его жены.

Женщину же, напротив, мысли о другой женщине донимают намного больше, чем мысли о том, что ее собственный мужчина ей неверен.

Но это еще не все. Свой первый опыт ревности мальчик переживает в острой конкуренции с «другим мужчиной» (с отцом). Но у девочек конкуренция «с другой женщиной» исключена в принципе: ее основной «конкурент» за внимание матери является лицом противоположного пола. Это очень важно, так как родители для ребенка являются «прототипами» его будущих взрослых отношений.

Кем является мать для маленького мальчика? Идеалом любви. А отец? Эталоном поведения. А у девочки? Мать является для нее эталоном поведения, а отец идеалом любви. Понимаете, что это значит?

Мальчик ревнует идеал любви, а женщина — эталон поведения. И когда ревнует мужчина, он сомневается, что его женщина — это идеал. А когда ревнует женщина? Она сомневается, что является эталоном для своего мужчины. Или же предполагает, что «другая женщина» более эталон, чем она. Это значит, что у женщины есть подсознательная склонность к подражанию сопернице, которая «отнимает» ее идеал любви.

В мужской ревности преобладает гнев (поэтому мужчины много чаще совершают убийства и самоубийства на почве ревности), в женской ревности — страх.

В мужской ревности доминирует сексуальное начало, а в женской ревности — эмоциональная связь.

Ревнивый мужчина более склонен винить окружающих (себя он обычно в расчет не берет, он идеален по определению), ревнивая женщина, напротив, видит в этом свои собственные недостатки.

Мужчинам редко приходит в голову «поиграть в ревность», а вот женщины пользуются этим постоянно.

Ценев В. Почему люди ревнуют // По материалам Интернета

Мужская ревность более активна и яростна, а женская чаще несет элемент пассивности и обреченности.

Мужчины чаще всего ревнуют из-за страха быть униженным неизвестным партнером, у которого лучшие физические данные и который более искусен в любви.

Мужчина ревнует к своим предшественникам, а женщина — к тем, кто придет после нее.

Марсель Ашар, французский драматург

В последнее время стали появляться случаи мужской ревности, обращенной не к сопернику, а к сопернице — женщине, с обвинениями жены в том, что она стремится к лесбийским отношениям. Обычно такая ревность имеет основания, поскольку жены явно предпочитают встречаться и проводить время с подругами, что может объясняться различными интересами, недостаточной эмпатией мужа, отсутствием чуткости с его стороны и др. Кроме того, здесь не исключена возможность, что подруга проявляет лесбийские интересы, наиболее часто в рамках бисексуальных влечений.

Ревнивец сомневается на самом деле не в своей жене, а в себе самом.

Оноре де Бальзак

Своих мужей ревнуют некрасивые женщины. Красивым женщинам не до того — они заняты тем, что ревнуют чужих мужей.

Оскар Уайльд

Одним из специфических вариантов является ревность, которая возникает в ситуациях совместной работы супругов в одном учреждении. Конкурентом оказывается сотрудник, более быстро и удачно делающий карьеру. Крайне болезненно воспринимаются любые положительные оценки супругом такого конкурента. В сознании ревнивца доминирует мысль о собственной несостоятельности. Такая ситуация на работе может приводить к возникновению нарушений половой потенции.

Ревность мужчины переживают тяжелее и глубже, чем женщины. Сексуальность у них более уязвима и ранима. Это объясняется тем, что мужчины в отличие от женщин не любят делиться своими проблемами с другими и не могут снять душевного напряжения. Опасаясь уронить свое мужское достоинство, они переживают в одиночестве, а если решаются «выпустить пар», то это становится по-настоящему опасным для женщины. Примером этого служат Отелло в драме Шекспира, Арбенин в драме М. Ю. Лермонтова «Маскарад» и т. д.

Комплекс неполноценности: ревновать жену к каждому мужчине; мания величия: считать, что она любит вас одного.

Борис Крутиер, писатель-юморист

Имеются также данные, что ревность у мужчин в последнее время очень часто возникает без наличия конкретного соперника. Женщину ревнуют к мужчинам вообще. Немаловажной причиной этого является неспособность некоторых мужчин осознать возможность того, что женщины способны покинуть их вне какой-либо связи с кем-нибудь другим, просто потому, что они перестали их устраивать, стали неинтересными, надоели, начали вызывать отвращение и т. д. Примириться с такими мыслями оказывается значительно труднее, болезненнее, чем убедить себя в наличии какого-то соперника,

«соблазняющего» женщину. Бурное воображение, а также способность интерпретировать все события на собственный лад могут сыграть злую шутку с впечатлительной натурой молодого человека, который живет в своем мире, полном фантазий. Во время все большего равноправия полов некоторые мужчины чувствуют себя потерянными и не могут в достаточной степени адаптироваться к новой ситуации. Их ревность к воображаемым абстрактным соперникам является по существу смешанным чувством, в структуре которого большое место занимает вытесняемое в подсознание недоверие к себе, неуверенность в своих силах. Характерно стремление отыскать «козла отпущения» и таким образом найти себе оправдание.

Ревность — это источник мук для любящего и обид для любимой.
К. Гольдони

Наличие ревности у многих мужчин обусловлено неравнодушным отношением к алкоголю или к наркотикам. Существует даже искаженное выражение популярной пословицы: «Ревнует, значит, любит выпить». Зависимые от алкоголя и наркотиков мужчины в глубине души сознают свою несостоятельность и плохое поведение. Естественно, женщина тоже не может терпеть их безответственное отношение к семье, поэтому чаще всего она бывает раздражительна и недовольна. Нетрезвый мужчина холодное отношение к себе воспринимает как доказательство неверности женщины. Чем у мужчины выше степень развития алкоголизма, тем больше он устраивает сцены ревности. А в связи с развивающейся импотенцией на почве безалаберного отношения к своему здоровью мысль об измене жены переходит в состояние постоянного страха и часто приводит к непоправимым последствиям.

У мужской и женской ревности разные истоки. Мужчине природой назначено быть главным. А там, где женщина в силу традиций воспринимается чуть ли не как существо неодушевленное, мужская власть вырождается до примитивного чувства собственности. И хотя обычно мужчине приятнее манипулировать привлекательной и неглупой женщиной, чем бесцветной и безропотной «вещью», умная и сексапильная партнерша вовсе не всегда хочет ему подчиняться, она вполне способна обойтись и без его руководства. Поэтому ее мужчина постоянно напряжен, постоянно испытывает страх потерять власть над этой женщиной, т. е. ревнует.

Женская ревность возникает там, где женщине удается «вертеть» мужчиной. И стоит подчиненному мужчине сделать лишь маленький шажок от нее — в душе женщины вспыхивает ревность. А если завоевание мужчины далось ей ценой неимоверных усилий, то и ревность ее будет страшна, поскольку очень силен страх потерять с таким трудом завоеванную власть. Женщина, выстрадавшая науку исподволь управлять мужем, не в состоянии пережить того, что супруг на миг может выйти из-под ее контроля: а вдруг найдется соперница, такая же хитрая?! Но все это приводит к тому, что именно ревность становится причиной измен. Один супруг, задавленный тайным или явным диктатом другого, начинает искать отдушину. Муж, полностью ведомый по жизни собственной женой, может не осознавать того, что она им управляет, но подсознательное ощущение собственного бессилия подталкивает его к тому, чтобы найти другую — ту, которая будет ценить в нем мужчину — сильного, властного и непобедимого.

«Мужские измены в большинстве своем случаются потому, что у мужа появляется настоятельная необходимость доказать собственную мужскую сущность — и чаще всего не в сексуальном, а в социальном плане, — считает психолог Николай Нарицын. — Ну а женщина, если в семье безраздельно диктаторствует муж, также стремится ощутить какую-то свою ценность. Потому что от супруга в таких случаях дождешься только: “убери, подай, принеси”. И несчастная жена кидается в объятия первого, кто скажет ей, что она очаровательна и прекрасна…»

По материалам Интернета (izmen.net)

Ученые из Испании и Нидерландов выявили главные факторы, которые пробуждают чувство ревности у мужчин и женщин[35].

У мужчин на первом месте стоит чувство собственника по отношению к женщине. Если это чувство ущемляется, мужчина начинает испытывать тревогу, мужчина ревнует. Но мужчины ревнуют и представителей своего пола. Это происходит при условии, что другие мужчины более привлекательны внешне, отличаются более высоким ростом или материальным благосостоянием.

Женщины ревнуют чаще всего тоже из-за роста. Самые ревнивые женщины, как заметили исследователи, отличаются либо очень высоким, либо маленьким ростом. Причина проста: им трудно найти партнера схожих параметров. А вот имеющие средний рост женщины ревнуют меньше. Они гораздо быстрее и легче находят себе подходящего партнера.

У женщин в период беременности, когда они теряют свою привлекательность, ревность усиливается многократно, и мужчины в эти месяцы должны быть особенно чуткими и внимательными к ним.

7.9. Родительская ревность

Нередко мужчины ревнуют к собственному ребенку: «Она ребенка больше любит, чем меня, с рождением сына я ей стал не нужен». У ревнивых мужчин на фоне комплекса неполноценности развивается иногда ревнивое отношение и к тому, что дети более привязаны к матери, чем к отцу.

Однако материнская ревность встречается гораздо чаще, чем мужская. И проявляется она в отношении своих взрослых детей: «Не смей никого любить, кроме меня». Попытки удержать сына или дочь возле себя принимают порой самые уродливые формы, и в ход идет все: угрозы, слезы, ложь. Те родители, кого жизнь обделила любовью, иногда уже из самозащиты стремятся считать переживания своих детей блажью или грязью («Знаем мы вашу любовь!..»). Такое поведение родителей никогда не доводит до добра. Упреки, подозрения, скандалы толкают детей на безрассудные поступки: ранний брак, бегство из дома и даже попытки самоубийства.

7.10. Способы преодоления ревности

Ревность невозможно искоренить и очень трудно обуздать. Но попытаться сдерживать себя и не совершать необдуманных поступков можно.

Борьба с ревностью может проходить через ряд этапов[36].

Первый этап. Поищите причину в самом себе: ревность может быть вашей реакцией на боязнь остаться одному; может возникать, когда вы находитесь в эмоциональной зависимости от человека; она появляется, когда вы верите словам «доброжелателей» или «интуиции»; благодатной почвой для ревности является неуверенность в себе; когда вы изменяете (или можете изменить) сами — вы начинаете подозревать в измене партнера (проективная ревность); возможно, вы слишком эгоистичны, чтобы понять другого человека?

Второй этап. Подумайте, а есть ли повод? Попробуйте вычленить из поведения партнера факты, которые могли бы указывать на то, что есть повод для ревности. Однако учитывайте, что, как писал Сервантес, «ревность всегда смотрит в подзорную трубу,

---

[35] По материалам Интернета: medikforum.ru

[36] По материалам Интернета: sympaty.net.

делающую маленькие предметы большими, карликов — гигантами, подозрения — истинами». Не стоит устраивать сцены ревности, если у вас нет доказательств, — так вы только навредите. Вы не можете запретить человеку общаться с тем, с кем ему хочется. Помните, что мужчины по своей природе полигамны. Они всегда будут смотреть на других девушек и сравнивать свою половину с другими женщинами. В жизни мужчины всегда будут несколько женщин, которые ему нравятся, и совсем не обязательно, что дело зайдет дальше симпатии.

Третий этап. Поделитесь чувствами с близким. Поделитесь с кем-нибудь, кому вы доверяете, своими переживаниями. Проговаривая ситуацию, вы, возможно, сами сможете найти решение проблемы.

Четвертый этап. Поменяйте образ жизни и образ мыслей. Многие, наверное, замечали, что когда нечем заняться, в голову лезут всякие плохие мысли. Поэтому придумайте себе занятие по душе: ходите в спортзал, встречайтесь с новыми людьми.

Посмотрите на вашу ревность с обеих сторон — как ваш партнер видит ситуацию? Свыкнитесь с мыслью о том, что есть вещи, которые мы не в силах изменить. Гордитесь, а не ревнуйте, тем, что на вашего привлекательного партнера заглядываются, вы должны быть морально готовыми к этому. Если вам это не нравится, тогда не выбирайте в партнеры красавца или красавицу.

Кроме того, если степень доверия в отношениях позволяет, можете попробовать спокойно и обстоятельно объяснить ваши чувства своему партнеру.

Не помешает и **профилактика измены.** Можно попробовать почаще хвалить мужа, особенно в присутствии его родственников, коллег и друзей, обращать внимание на его достоинства и подчеркивать, что лучшего мужчины, чем он, вы никогда не видели. Хвалите только реальные достоинства, иначе это может показаться издевкой.

Не стоит ворошить прошлое, рассказывая любимому о своих романах. Это только травмирует его и дает почву для будущей ревности, которая очень легко может стать болезненной.

Чувство ревности нельзя вызывать и искусственно (что характерно для женщин). С помощью такой манипуляции можно привлечь к себе внимание, заставить собой дорожить, подогреть успевшие остыть чувства, но сохранить отношения в дальнейшем вряд ли удастся.

> Чтобы удержать мужа, заставьте его чуть-чуть ревновать; чтобы потерять мужа, заставьте его ревновать чуть-чуть больше.
>
> ***Генри Менкен***

Старайтесь больше времени проводить вместе, но не навязывайтесь. Есть чисто мужские и женские мероприятия, куда партнеру вход воспрещен, и не стоит этому препятствовать. Например, поход в баню может быть важен для вашего мужа — и к этому нужно относиться с пониманием.

Для многих партнеров поводом для ревности является дружба с представителями противоположного пола. Тот, кто в нее верит, продолжает дружить — и действовать на нервы тому, кто не верит.

Для блага семьи лучше всего исключить такую дружбу. Есть свод негласных правил для семьи: мужчина дружит с мужчинами, а женщина дружит с женщинами. Если вас зовут в разнополую компанию, вы должны быть вместе со своим партнером. Семейная пара дружит только с семейной парой. Дружбы с одинокими представителями противоположного пола желательно избегать. С ними возможны только деловые отношения.

Если же тому, кто верит, как-то особенно надо дружить именно с одиноким представителем противоположного пола, то последний должен составить себе пару (хотя бы формально), а встречи, естественно, должны быть только семейными.

Не пытайтесь «застраховать» себя от чувства ревности, выбирая в супруги человека забитого, «никому не нужного» — мол, не надо будет бояться, что уведут. В действительности же радости от жизни с таким человеком будет немного.

По А. Н. Волковой (1989), существуют следующие способы преодоления ревности:

1) отвлечение на что-либо значимое для человека (учеба, работа, забота о детях, хобби);

2) выработка нового взгляда на вещи, формирование морали прощения, сознательный контроль над реакциями ревности;

3) извлечение уроков, поиск собственных ошибок, построение новых отношений с партнером, возможно, другого типа;

4) обесценивание партнера и ситуации измены — соизмерение их в ряду других ценностей, жизненных установок;

5) в случае распада партнерства — поиск нового партнера, изменение образа жизни, формирование других межличностных связей.

Полезные советы

Помните, что необоснованная ревность — это прямой путь к измене.

Ваш партнер сделает это просто из принципа (уж лучше грешным быть, чем грешным слыть, хотя бы не будет так обидно, когда есть за что получать и выслушивать упреки). И эту акцию протеста он проведет именно в ответ на попытки контролировать каждый его шаг. Чем больше вы будете ограничивать свободу партнера, тем больше вероятность, что он будет стремиться освободиться от этих оков и, как следствие, изменять. Изводя своего партнера подозрениями и попытками держать под контролем его поведение, вы рано или поздно испортите отношения и получите то, чего боялись больше всего, — он от вас уйдет.

В случае весомых подозрений дайте партнеру предупредительный сигнал о том, что он далеко зашел и его поведение вас настораживает. «Дорогой(ая), с тех пор как в твоем отделе появилась(ся) новая сотрудница(новый сотрудник), ты стал(а) исключительно внимательно следить за своей внешностью и поздно возвращаться домой. Или я ошибаюсь?»

Не следует ревновать мужа или жену к их спутникам до брака или к партнеру по предыдущему браку.

Если вам всюду видятся соперники или соперницы, то проанализируйте ситуацию — возможно, мнимые соперник или соперница просто ассоциируются у вас с кем-то из членов семьи, с которым вы бессознательно конкурируете.

Для того чтобы избавиться от ревности, необходимо обрести уверенность в себе, уверенность в том, что вы привлекательны. Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы — другая, и в этом ваша особенность и прелесть.

Не выключайте себя из социальных отношений, сосредоточившись на быте, ребенке, подругах и своих родителях.

Помните, что если вам изменили, то никакая буря не поможет и скандал проблему не решит. Воздержитесь от гнева и лучше задумайтесь над тем, что именно не так в ваших отношениях, какие проблемы супруг пытается компенсировать общением на стороне?

Подумайте о том, как повысить свои самооценку и статус в семье. Это может быть попытка реализовать себя профессионально, заняться своим здоровьем, внешностью, самосовершенствованием.

Развивайте автономию от своего партнера, в том числе и материальную независимость. И в то же время организуйте совместный досуг, найдите общие увлечения и интересы.

Обсудите с партнером ваши общие проблемы, расскажите, что вы чувствуете. Только не путайте это с «выплескиванием эмоций». Нужно говорить о своих чувствах, а не бить посуду. Попробуйте объяснить ему, в чем причина вашего недоверия к партнеру. Поговорите о своих недостатках, которые могут быть причиной ваших упреков и недоверия.

Если же ваши обсуждения сводятся к тому, что партнер вам изменяет, и вы хотите как следует убедиться в том, что это не так, такие разговоры не являются обсуждением темы ревности.

Может быть, стоит временно расстаться, чтобы подумать и пересмотреть

отношения, поднять чувство самоуважения и уважения в глазах супруга.
Если вы понимаете, что сами справиться со своими переживаниями не можете, обратись к специалисту.

Если человек склонен к донжуанству, то ни ревность, ни уговоры не смогут его от этого удержать — особенно если устраивать сцены.

7.11. Ревнивая личность

Хроническая склонность к ревности называется ревнивостью. Она считается негативной чертой. Особенно трудно иметь дело с ревнивой личностью, когда чертой характера является подозрительность. «Все ясно ревности, а доказательств нет!» — писал М. Ю. Лермонтов.

Ревность всем верит и никому не доверяет.
В. Гжешик

Ревновать — это значит: ничего не знать, иметь буйное воображение и бояться всего.
Луиза де Вильморен

Улыбка продавщицы в магазине, новая сотрудница на работе, комплименты актрисе или фотомодели, которые появляются на экране телевизора («Тебе бы, бабнику, только смотреть на молоденьких девиц»), бескорыстная помощь одинокой соседке — все это является поводом для ревности со стороны супруги. Если в ресторане к столику, где сидит супружеская пара, подходит мужчина, приглашая жену на танец, — муж недовольно отказывает. Ревнивец находится в постоянном напряжении, и у него время от времени происходят вспышки. Самое неприятное, что он может приревновать супруга к кому угодно.

Ревность — та же подагра: если эти недуги в крови, никогда нельзя быть уверенным, что не разразятся вдруг, и часто это случается по ничтожнейшим поводам, когда меньше всего этого ожидаешь.
Генри Филдинг

Иногда ревность становится тяжелой болезнью, особенно при некоторых психических заболеваниях. Ревнивец не дает своей жертве прохода. Его претензии носят совершенно абсурдный характер. Даже если жена, к примеру, надевает новую одежду, муж может это воспринять как сигнал к любовной встрече с другим мужчиной. Такой ревнивец, идя с женой по улице, постоянно устраивает скандал, считая, что его жена все время подает сигналы другим мужчинам, желая вступить с ними в сексуальную связь.

Исследование ревнивцев

Результаты одного интересного эксперимента приведены в статье А. Полева. Дэвид Лестер с группой сотрудников из Сан-Франциско предприняли весьма сложное исследование мужчин, с которыми жены развелись из-за ревности за три года или более до самого исследования. Для чистоты эксперимента из него были исключены этнические латиноамериканцы и итальянцы, у которых ревность может быть частью культуры, и оставлены лишь англосаксы в возрасте от 30 до 50 лет, обладающие к тому же средним специальным или высшим образованием (т. е. по американским меркам очень образованные!). Результаты исследования оказались удивительными: большинство мужчин изучаемой группы, оказавшись повторно женаты, в новых семьях никакой особой подозрительности к женам не проявляли.

> В качестве жен на этот раз (во второй раз!) они выбирали таких скромниц, таких невзрачных серых мышек, что даже мысль о возможности «романа на стороне» в отношении такой тихони не зарождалась. Сами же мужчины из группы исследованных были вполне успешными, привлекательными и социально адаптированными, так что новые жены составляли с ними разительный контраст. Складывается впечатление, что эти мужчины осознали свою проблему, адаптировались к ней и для нового союза подобрали партнершу, которая не провоцирует в них ревность. Кстати, новые жены не имели представления о том, что их мужья — ревнивцы и что их первые семьи были разрушены именно по этой причине.

Часто подобная ревность завершается преступлением. Статистика говорит, что более 26 % мужчин, убивших своих жен, заявляют, что в момент совершения преступления любили их, 18 % не утратили этих чувств к жене и после убийства.

> Бурная ревность совершает больше преступлений, чем корысть.
> ***Вольтер***

Дать однозначный ответ, как вести себя в подобных ситуациях, невозможно. И все же можно прислушаться к следующим советам психологов.

1. Если супруг(а) оказался ревнивцем, то нужно обратить его внимание на степень эмоциональной зависимости от вас, на его стремление к сверхтесным, почти симбиотическим отношениям и попытаться описать ему все минусы таких отношений. Важно также обеспечить ему стабильность, надежность и уверенность в отношениях, не давая поводов для ревности.
2. Попробуйте заполнить пространство вокруг него собой настолько, чтобы ему самому захотелось отдохнуть от вас. Причем человек, страдающий бредом ревности, не обязательно должен сам изменять, он может просто этого хотеть и приписывать это желание и поступки партнеру. И если он сможет осознать и принять эти чувства, то ему будет легче ими управлять.
3. Если ревность зашла слишком далеко (бесконечные обвинения и побои), то будущее таких отношений всецело зависит от терпения «ревнуемой» стороны. Такой союз, возможно, держится уже совсем не на любви и не заслуживает продолжения. Причем «пересидеть» у мамы или подруги не поможет: это скорее только обозлит партнера, что может спровоцировать очередной акт агрессии.
4. Если ревность партнера осознается не только вами, но и самим партнером и мешает вам обоим, обратитесь к психотерапевту — специалисту по разрешению семейных проблем.

Вообще же, когда вы только начинаете строить отношения, присмотритесь к своему будущему супругу. Если у него(нее) есть такая привычка ругаться и ревновать, то лучше вообще больше с ним(ней) не встречаться. Бороться с патологической ревностью практически бессмысленно.

Раздел третий
ЭКСПРЕССИВНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ

Глава 8
Ласка как поведенческое проявление любви

8.1. Что такое ласка и зачем она нужна людям?

В Словаре русского языка С. И. Ожегова ласка определяется как проявление нежности, любви; доброе, приветливое, нежное отношение к кому-то. А вот в психологических словарях это слово отсутствует. Получается, что это психологический феномен-фантом: вроде бы он есть, но как бы его и нет. Возможно, сказывается советское прошлое, когда в сознание людей внедрялась мысль, что сюсюканье и прочие «телячьи нежности» являются буржуазными предрассудками, проявлением мещанства и лишь мешают строителям коммунизма.

Функции ласки многообразны.

• *Коммуникативная* — с помощью ласки показывают свое доброжелательное отношение.

• *Манипулятивная* — с помощью ласки добиваются нужных целей.

Ласковым словом и камень растопишь.
Пословица

• *Регулятивная* — с помощью ласки успокаивают расстроенного человека, создают у него умиротворение; лаской возбуждают половое влечение при интимных отношениях (недаром ласкательные приемы являются постоянным объектом рассмотрения в сексологии).

Недостаточность ласковости порождает в человеке грубость, жесткость. Но избыток ласковости может перейти в слабость, созерцательное, бездеятельное отношение к жизни.

Средства выражения ласки, как и вообще средства общения, многообразны и делятся на вербальные и невербальные.

8.2. Вербальные средства выражения ласки

Вербальные средства — это ласковые обращения, в том числе использование ласковых прозвищ, даваемых любящим человеком объекту своей любви.

При выборе прозвища логика часто ни при чем, так как любое, даже самое негативное слово, сказанное с нежностью, способно поменять свой смысл на прямо противоположный. Подбирая любое ласковое слово, особенно прозвище, человек делает это неосознанно, выбирая те слова, звучание которых наиболее полно отражает его глубинные чувства.

Гость слышит, как хозяин все время называет жену ласковыми словами:
— Солнышко, подай вилочку!
— Зайка моя, а где полотенце?
— Киска, нарежь еще сырку!
Гость спрашивает:
— Сколько лет вы женаты?
— Двадцать!
— И до сих пор находите для нее такие нежные имена?
— Да нет, я просто забыл, как ее зовут.

Дело в том, что, как показано психолингвистами, помимо смысловой информации каждый звук человеческой речи оказывает разное воздействие на наши чувства. Например, звук «Ф» выражает бурную и острую реакцию. Это может быть и позитивная реакция (как во французском «флер»), но чаще слова с этим звуком выражают острое недовольство (вспомните наше «фу!»). И если сравнить словарь ласковых прозвищ с обычным орфографическим словарем, то обнаружится, что звук «Ф» в ласковых прозвищах встречается примерно в три раза реже, чем в обычной речи. Точно так же обстоит дело и со звуком «Х», который говорит о внезапном возбуждении (можно вспомнить междометия «ах», «ох» и т. д.).

Зато звук «Ш» в ласковых прозвищах встречается почти в три раза чаще, чем в обычных словах. Этот звук поглощает внимание слушателя, заставляя отвлечься от всего

остального. А главная цель любого прозвища — это прежде всего привлечь внимание своего партнера, и звук «Ш» как раз и выполняет эту задачу.

Второй по распространенности в прозвищах — звук «К» (во многом это связано с обилием в ласковых прозвищах уменьшительных суффиксов: зай-ка, лапонь-ка и т. д.). В эмоциональном плане он выражает идею близости, легкости, простоты.

На третьем месте — звук «Л», который в ласкательных прозвищах встречается на 40 % чаще, чем в обычной речи. И это тоже понятно, звук «Л» выражает идею легкого выхода эмоций. А хорошая эта эмоция или плохая, зависит от интонации.

Глас народа

Вероника. Меня муж вообще по имени не называет, только Зая и Зайка. При посторонних иногда «Зайку» тактично опускает, иногда нет.

Людмила. Уу… Зайка… Зайка — я бы радовалась это почти мое имя, можно сказать уменьшительно-ласкательное. Мой как назовет Бурундучком или Сусликом — и приятно, и смешно. И не знаешь почему — вроде не пухляшка и щеки не те, ну вот так прикалывается, при посторонних называет по имени.

Ира. Пила, Бензопила, Бензопила «Дружба-2», Пилочка, даже Лобзик… Какими только ласковыми словами не называют нас мужчины. Я свято верю, что я — Лобзик (и то очень маленький, с немного стертыми зубчиками), а вот муж настойчиво и гордо именует меня Бензопилой «Дружба-2». Я себя утешаю, что как бы ни было, но Дружба! Да еще — два. То есть дружить нам вдвоем, пока правнуков не оженим, и никакой пилой эту дружбу не распилить.

8.3. Невербальные средства

К невербальным средствам выражения ласки относятся тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, надавливания, обнимания, трепания по щеке и похлопывания по плечу) и поцелуи[37].

Выбор средств и способа выражения ласки зависит от того, какого характера она проявляется — нежная или грубая.

Поглаживания — один из самых простых способов выражения ласки и установления с человеком (особенно раннего детского возраста) эмоционального контакта. По сути, главный канал общения родителей с младенцем — тактильный.

Важную роль при тактильном проявлении ласки играет гормон окситоцин, или «гормон объятий». Он поступает в кровь, когда чью-то кожу нежно поглаживают или кого-то заключают в нежные объятия. Он повышает чувствительность к прикосновению и вызывает чувство общности.

Известно, что тактильный анализатор начинает функционировать у ребенка раньше других (к концу второго месяца беременности). Поэтому, еще находясь в утробе матери, младенец реагирует на поглаживания живота. Если мама регулярно разговаривает с ним, поглаживает свой живот, устанавливается эмоциональный контакт, ребенок начинает «отвечать» маме, папе толчками, постукиваниями, повышением или понижением активности. Если эмоциональный контакт был налажен еще до рождения, многих проблем удастся избежать. Малыш родится спокойным, более устойчивым к стрессам, будет быстро развиваться, с ним будет легче найти общий язык в будущем, потому что родители его лучше понимают.

---

[37] Специальная область невербального поведения (прикосновений, физических контактов) получила название *такесика* .

Важность прикосновения к ребенку не является новой идеей. В первом веке евреи, жившие в Палестине, признавая Иисуса в качестве великого учителя, приносили своих детей к Нему, «чтобы он к ним прикоснулся». Возможно, вы помните, что ученики Иисуса укоряли этих родителей, считая, что Иисус слишком занят, чтобы заниматься такой чепухой. Но в Писании говорится, что Иисус возмутился их поведением и сказал: «Пустите детей малых приходить ко мне и не запрещайте им, ибо Царство Божье принадлежит таким. Истинно говорю вам: кто не примет Царства Божьего, как то дитя, тот в него никогда не войдет. И взял он детей на руки и возложил он на них руки свои и благословил их». Мудрые родители во всех культурах — это те родители, которые прикасаются.

Чепмен Г. Пять языков любви // По материалам Интернета

Язык осязания — первый язык, доступный младенцу, на котором он получает информацию от родителей о том, что он желанный и любимый, о том, что с его телом все в порядке, о том, что родители готовы защищать его и удовлетворять его потребности. Девяносто процентов всех рецепторов, а также биологически активные точки расположены в коже. Стимулируя кожу, мать способствует развитию мозга ребенка, улучшению работы внутренних органов малыша. Владение приемами телесной терапии помогает расслабить и успокоить ребенка.

Движения должны быть плавными, уверенными — они передадут ребенку чувство надежности. Поглаживания нужно сопровождать любыми нежными словами и зрительным контактом.

Человек — не кролик, но и он нуждается в поглаживании.

Народная мудрость

Более старших детей можно гладить по голове. Волосы и кожа головы чрезвычайно чувствительны к ласкам. С самого детства исполненные нежности прикосновения к волосам и коже головы ассоциируются с умиротворением и поощрением, вызывают ощущение покоя и уюта.

Трение носами. Наверное, вы видели, что во многих зарубежных фильмах влюбленные, ласкаясь, трутся носами. И действительно, не только на Западе, но и у некоторых народностей (например, у эскимосов) трение носами является куда более эротическим проявлением чувств, чем поцелуй.

Щекотка. У восточных народов щекотание — изысканная ласка, способная довести партнера до оргазма. Китаянки щекочут ступни партнеров, возбуждая их перед совершением полового акта. В мусульманских странах, где женщины носят длинные волосы, ни одна эротическая ласка не обходится без щекотания мужского тела кончиками женских волос. Однако в европейских учебниках по искусству любви на щекотку наложено строгое табу, так как щекотка может убить даже очень сильное эротическое чувство. Ощущение, вызванное щекотанием, содержит в себе одновременно как удовольствие, так и отвращение. Поэтому многие люди боятся щекотки. Если человека долго щекотать, то поверхность его тела становится гипервозбудимой, легкие прикосновения даже перышком могут вызывать сильную боль, затем возникают судороги и спазмы мышц, отвечающих за дыхание. Человек начинает задыхаться и в конце концов умирает. Пытки щекотанием широко применялись в древности. Во Вьетнаме существовала очень необычная пытка. Пятки жертвы смазывались каким-либо лакомством, обожаемым коровой или мулом. Животное лизало пятки несколько часов, после чего допрашиваемый либо сознавался, либо умирал. На островах Индийского океана сильно провинившихся женщин наказывали очень изощренно. На самое чувствительное место груди — соски — сажали маленького безобидного жучка и накрывали его яичной скорлупой или скорлупой крупного ореха. Прикосновение крохотных ножек к коже вызывало настолько мучительные ощущения, что жертвы даже теряли сознание.

Поцелуи. [38] Поцелуй — это прикосновение человека губами к чему-либо с целью выражения эмоций, а при половых отношениях — еще и для возбуждения себя и своего партнера. Поцелуи часто сопровождаются объятиями.

Шекспир называл поцелуи «печатью нашей любви», остроумный Колеридж говорит, что поцелуй — это «нектар дыхания», а Ван де Вельде считает, что это просто «райское наслаждение».

Почему возник обряд поцелуя? На этот счет существует множество интересных и неправдоподобных теорий. Одна из них гласит, что в древние времена люди верили, будто дыхание содержит душу и все силы человека. Поэтому соединение дыхания целующихся называлось свадьбой душ. Раньше поцелуй был знаком доверия. Давая другому человеку подойти к себе так близко, люди показывали, что они не боятся его, что целиком ему доверяют.

Еще Платон размышлял о том, почему люди так охотно целуются. Его теория выглядела следующим образом. Раньше человек напоминал по форме шар. У него было четыре руки, четыре ноги и две головы, одновременно мужская и женская. Это единое существо, однако, было слишком высокомерно, и Зевс, разгневавшись, разделил его на мужскую и женскую половинки. И только посредством поцелуя, по мнению Платона, соединение происходит вновь.

Психолог Чезаре Ломброзо полагал, что поцелуй первоначально имел материнское значение: в некоторых племенах, отмечает ученый, нет необходимости в сосудах для питья — взрослые пьют прямо из источника, а дети — изо рта матери.

Однако поцелуй в его обычной форме долгое время не был известен полинезийцам, обитателям Мадагаскара, многим племенам в Африке, эскимосам, японцам, китайцам и многим другим народам. Китайцы, например, издревле вместо поцелуев просто терлись носами. Бирманцы и до сих пор не целуются, а лишь соприкасаются губами и носами — «вдыхают запах» друг друга. Японцы целуются очень скромно, не разжимая губ, поглядывая при этом по сторонам, чтобы никто не заметил, — стесняются.

В России в XVI–XVII вв. поцелуйный обряд был величайшим знаком почета и дружбы, оказываемым гостю. Он представлял собой сложное действо, включавшее взаимный обмен поклонами и питье вина «друг к другу». После угощения хозяин велел своей жене, пышно одетой, выйти к гостю и, пригубив чарку водки, собственноручно подать ему. Иногда гостю в знак особого расположения разрешалось поцеловать хозяйку в уста. По словам историков, русские, угощая гостя, «приводят к нему свою жену, чтобы он и все присутствующие поцеловали ее в уста, причем муж ее спокойно смотрит на это, и никто не может ее не поцеловать, а то выгонят из дому».

Вообще, поцелуи — дело серьезное. Существует даже научная дисциплина — флематология, которая изучает фундаментальные физиологические и психологические особенности человеческого поцелуя.

С самого рождения люди «запрограммированы» на поцелуи. В сознании младенца понятия «еда» и «любовь» соединены неразрывно. Рот и губы являются для него самой важной формой общения. Человек взрослеет, но «оральная память» остается. Поэтому человечество продолжает выражать привязанность и любовь с помощью губ.

Всемирный день поцелуя

Всемирный день поцелуев (World Kiss Day, или World Kissing Day) впервые был проведен в Великобритании. А два десятка лет назад он был утвержден Организацией Объединенных Наций. Празднуется 6 июля. Во многих городах в

[38] По версии одного из филологических словарей, слова «поцелуй», «целовать», имеют старославянский корень «цел». Слово «целый» первоначально означало «здоровый», а позже — «полный». От корня «цел» происходит и слово «целовать», означающее «приветствовать, желать здоровья».

этот день проходят различные конкурсы поцелуев.

Без поцелуев невозможно себе представить любовные отношения между мужчиной и женщиной. Статистика констатирует, что, как правило, европеец за день целуется около семи раз, молодые люди — примерно двенадцать раз, а люди старше пятидесяти лет — в среднем два раза. Но 12 % опрошенных не могли вспомнить, когда целовались в последний раз. Девять из десяти взрослых хранят воспоминание о первом эротическом поцелуе всю жизнь.

Самая любвеобильная нация — немцы. Они целуются задень в среднем 3,2 раза (в щечку) и 1,3 раза дарят друг другу эротические поцелуи. Любовь — настоящая, искренняя, глубокая — побуждает к поцелуям лишь 20 % взрослых немцев. Остальные 80 % довольствуются тем, что «просто» влюбились. А вот японцы — принципиальные противники поцелуев. Опрос показал, что во время «поцелуйных» телевизионных сцен большинство жителей Страны восходящего солнца переключают свой «ящик» на другую программу.

Поцелуй может быть искренним и неискренним. Наиболее известный неискренний поцелуй — это поцелуй Иуды, ставший идиомой, выражающей высшую степень коварства человека или в лучшем случае внешние, показные привязанность и почтение.

По характеру выражаемых ими чувств можно выделить следующие виды поцелуев.

1. *Любовные поцелуи* — выражающие чувства любви и страсти между возлюбленными. Любовные поцелуи, которые не только выражают эмоции, но и возбуждают влюбленных, можно условно разделить на нежные и страстные; *нежные поцелуи* — поцелуи в губы или другие части тела, характеризующиеся коротким временем прикосновения; *страстные* — напротив, продолжаются длительное время. Осуществляются чаще всего в губы. При страстном поцелуе двух людей губами — рот может приоткрываться, что позволяет добавлять к прикосновению губ прикосновения языком (*французский поцелуй*), прикусывание зубами. Легкое покусывание в качестве поцелуя может производиться и в другие части тела, обычно в шею, мочку уха, реже в интимные части тела. Страстные поцелуи на виду у людей часто осуждаются обществом.

2. *Дружеские поцелуи* — выражающие чувства и привязанности к другому человеку. Чаще всего целуется щека человека, реже рука (обычно женская). Прикосновения губ как такового может и не быть, важно изображение движения, обозначение поцелуя. Часто используются серии из нескольких, обычно трех, поцелуев.

3. *Умиленные поцелуи* — выражают чувства умиления, радости. Чаще всего обращены на маленьких детей, животных. В этом виде поцелуя крайне редко целуются губы. Детей целуют в щеки, нос, лоб, реже в другие части тела. Животных целуют в морду — в нос, лоб, щеки. Иногда в качестве такого поцелуя (особенно с животными) используется прикосновение не губами, а щекой.

4. *Отцовские/сыновние/братские поцелуи* — выражают чувства семейной привязанности между членами семьи. Целуются лоб, щеки; изредка — губы (почти всегда лиц противоположного пола). Часто используются серии из нескольких, обычно трех, поцелуев.

5. *Воздушный поцелуй* — одна из разновидностей любовного или дружеского поцелуя, означающая внимание человека или легкий флирт. Выполняется путем целования ладони собственной руки с последующим направлением ее в сторону человека, которому поцелуй предназначен. После направления ладони целующий дует на нее, как бы стараясь передать поцелуй по воздуху, откуда его название. Иногда целующий просто изображает поцелуй губами воздуха в сторону целуемого.

По мнению английских и немецких психологов, целоваться полезно для здоровья. Люди, целующие своих супругов или партнеров каждое утро, по данным этих ученых, живут в среднем на пять лет дольше и реже обращаются за помощью к докторам, чем те, кто этого не делает. Они реже попадают в автомобильные аварии, меньше подвержены

профессиональным заболеваниям, и у них довольно высокая зарплата. Однако кроме статистических связей хотелось бы видеть и их объяснение, особенно связи поцелуев с высокой зарплатой. Целоваться сотруднице с начальником — это одно, а целоваться с рядовыми сотрудниками — это другое.

Любители целоваться реже встречаются с пародонтозом, нарушениями кровообращения, болезнями крови, желчного пузыря, желудка. Три двадцатисекундных поцелуя создают романтическое настроение на весь день. Когда это бывает каждый день, то помогает немного снизить лишний вес (примерно на килограмм в год). Более полезны для здоровья долгие поцелуи — хотя бы по минуте, а лучше по три.

Бытует мнение, что при поцелуе передаются инфекции. Действительно, при каждом поцелуе передаются миллионы бактерий. Но это совсем не означает смертельной опасности, так как в слюне каждого человека содержатся энзимы и антитела, способные противостоять любой инфекции. Поэтому в одном из экспериментов среди тринадцати протестированных человек от своего простуженного партнера заразился только один, т. е. меньше 10 %. Нельзя не отметить и тот факт, что не зарегистрировано ни одного случая заражения СПИДом через поцелуй. Переносятся только такие болезни, как герпес, гепатит А и Б.

8.4. Физиология ласки

Ласка — это одна из физиологических потребностей организма. Учеными установлено, что при проявлении ласки через прикосновение, поглаживание в коже человека происходят биохимические процессы. Сигналы от кожных рецепторов через кору головного мозга поступают в гипоталамус, который, в свою очередь, стимулирует выработку специальных гормонов: подавляющих агрессию окситоцина и пролактина и «гормона радости» — эндорфина, который не только повышает настроение, но и является природным обезболивающим средством организма.

Опосредованная ласка приносит удовольствие

Хорошо известен факт, что люди получают удовольствие от тактильной ласки.

Но, как показывают исследования академии Сальгренска при Университете Готенбурга, Швеция, наш мозг реагирует также сильно, когда мы наблюдаем, как ласкают другого человека.

Получив нежную ласку от другого человека, мы одновременно переживаем как физический, так и эмоциональный опыт. Но то, каким образом это происходит и какие реакции вызывает в мозге, в полной мере пока не известно.

Исследователи из Института неврологии и физиологии (University of Gothenburg's Sahlgrenska Academy) изучили, как мозг реагирует на ласку. У добровольцев измерялся кровоток в различных отделах мозга во время того, как их быстро или медленно гладили мягкой кистью.

Нет ничего удивительного в том, что мозг реагировал сильнее на медленные прикосновения кистью. По-настоящему удивительные результаты были получены во время просмотра добровольцами видео, где было заснято, как ласкают других людей. Выяснилось, что мозг активируется также быстро, как если бы добровольцы ласкали сами себя.

Для сравнения добровольцы просматривали видео, на которых руку человека ласкали неодушевленным предметом, и в этом случае мозг не был активирован также сильно ни в одном из отделов.

Моррисон и коллеги (Morrison et al.). 2011

Происходят физиологические изменения и при поцелуях. Губы и язык, участвующие в поцелуе, являются поверхностями тела, покрытыми эпителием и обильно снабженными сенсорными рецепторами. Сигналы от этих рецепторов поступают в стволовые отделы мозга через черепно-мозговые нервы, а из стволовых отделов — в ядра таламуса и кору больших

полушарий. Значительная часть поверхности коры мозга, на которой представлено тело (часто называемая гомункулусом), обрабатывает информацию, поступающую от языка и губ. Эта информация передается в отделы мозга, ответственные за эмоцию и половые реакции.

Во время поцелуя организм продуцирует большое количество нейропептидов. Когда они активизируются, то уничтожают вирусы и болезнетворные бактерии. Поэтому укрепляется иммунная система. Есть нейропептиды, которые действуют как допинг, другие оказывают болеутоляющий эффект.

Глас народа

> Quote. Я приучила Костю, если ушибется или поранится, целовать это место.
> Так он теперь все время бежит и подставляет место, где больно. И сразу успокаивается, не плачет. Как обезболивание.

Установлено, что «затяжные» поцелуи благотворно влияют на нашу кровеносную систему. Ведь во время поцелуев пульс учащается до 110 ударов в минуту. Увеличивается артериальное давление. Губы припухают, становятся нежными и розовыми. Именно поэтому ярко накрашенные губы — эротический символ.

Во время поцелуя четыре чувства — осязание, обоняние, вкус и зрение — напряжены до предела: они заняты узнаванием партнера. Главным элементом поцелуя являются губы. Губы очень чувствительный орган: на одном квадратном сантиметре здесь выходят на поверхность 200 нервных окончаний. Тысячи вкусовых рецепторов пробуют любовь на вкус. Вероятно, поэтому любовь называют «сладкой», а измену — «горькой».

В слюне содержится андростерон — вещество, возбуждающее сексуальные желания. Не случайно, очевидно, женщины придают поцелуям большее значение, чем мужчины. Кое-кто из женщин утверждает, что достигает оргазма от поцелуев. Этот феномен встречается примерно у 1–2 % представительниц слабого пола.

Однако нужно помнить, что, подобно всему на свете, каждой ласке отмерен свой срок, по истечении которого она теряет свою силу, а подчас даже начинает раздражать.

По мнению немецких ученых, страстные поцелуи полезны для здоровья. Это неплохое физическое упражнение, при этом активно участвуют 34 лицевых мускула и расходуются калории (трехминутный поцелуй «стоит» 12 калорий).

Задержка дыхания при поцелуях тоже благотворно действует на организм — достаточно вспомнить различные техники оздоровительного дыхания, такие, к примеру, как пранаямы йогов. Даже если не все целующиеся попадают на «седьмое небо», эндорфины, выделяющиеся при этом в кровь и обладающие наркотическим действием, дают ощущение блаженства и покоя.

Авторитетные западные стоматологи рекомендуют своим подопечным, тратящим сотни долларов на лечение и протезирование зубов, целоваться чаще. Дело в том, что поцелуй способствует слюноотделению, а в слюне много кальция, который значительно снижает опасность возникновения кариеса.

А на Кубе даже разработана и апробирована методика излечения поцелуями онкологических больных.

Глава 9
Ласковость как свойство личности

Еще одной гранью проблемы ласки является наличие ласковых и неласковых людей, а также людей, любящих и не любящих ласку. Это дает основание говорить о ласковости как свойстве личности, хотя некоторые факты могут дать основание усомниться в этом. Например, у подростков нежность, ласковость может сочетаться с недетской жестокостью.

Проведенный мной опрос 390 взрослых лиц обоего пола выявил, что большинство из них считают себя ласковыми. Однако 24,7 % мужчин и 15,0 % женщин признали, что они неласковые.

Причины ласковости или неласковости людей и животных до сих пор неясны. Поэтому люди ищут различные приметы ласковых людей. В народе, например, бытует мнение, что люди с широким носом ласковые.

По результатам проведенного мной исследования выявлены некоторые психологические различия между ласковыми и неласковыми субъектами (табл. 9.1).

Таблица 9.1. Выраженность эмоциональных характеристик в зависимости от самооценки ласковости или неласковости, баллы

Характеристики	Ласковые	Неласковые
Потребность в нежности	26,4	22,3
Эмпатия	5,4	4,6
Экзальтированность	8,1	7,4
Эмоциональная возбудимость	3,0	3,4
Интенсивность эмоций	5,0	4,1
Длительность эмоций	2,7	3,4

Таким образом, ласковые субъекты отличаются от неласковых большей потребностью в нежности, большей эмпатийностью и экзальтированностью, большей интенсивностью переживаемых эмоций.

Возможно, что причинами неласковости может быть отсутствие потребности в ее проявлении или же то, что люди стесняются или не умеют ее проявлять.

9.1. Потребность в получении ласки

У многих, если не у большинства, имеется потребность в получении ласки, носящая, очевидно, генетический характер, так как потребность в ласке имеется и у животных.

Эрик Берн (1991) описал следующий факт. Некоторое число умственно отсталых детей соединили ради эксперимента с приемными матерями — девушками из ближайшего дома молодых правонарушителей. Каждый из детей, таким образом, приобрел материнскую любовь и заботу, которых он был лишен до этого. В результате повысился уровень интеллекта не только у этих детей, но и у «матерей», поскольку у них тоже был заполнен пробел в эмоциональной жизни: у каждой теперь был ребенок, которого можно было любить.

Даже взрослым, по мнению психологов (например, Э. Берна), для нормального самочувствия, хорошего настроения необходимо определенное количество объятий, поцелуев, «поглаживаний» в день (у каждого — своя «мера»).

Проведенный нами опрос взрослых показал, что нуждаются в ласке даже те, кто считает себя неласковым (49 % мужчин и 77,8 % женщин). Не нуждаются в ласке только 3,6 % ласковых мужчин, а у ласковых женщин таковые практически отсутствуют (из 165 ласковых женщин только одна заявила, что ей ласка не нужна).

Глас народа

Prosto Katrin. Я немного не согласна с утверждением, что если я не целуюсь и обнимаюсь постоянно со своими малышами, они не понимают, что я их люблю. У меня в семье не слишком принято было обниматься и целоваться. Как-то удавалось свои чувства друг к другу выражать по-другому. Мне кажется, что не важно, как

это выглядит и что вы при этом делаете, — главное, чтобы ребенок чувствовал ваши любовь и заботу.
Турыстка. К сожалению, это понимание у детей приходит не сразу. И лет до пяти (а кому и дольше) им точно требуется внешнее проявление нашей любви. Я сужу по детям нашей няни — она человек безэмоциональный. Детей своих она просто обожает, но они не знают об этом, она им не говорит о своей любви. Даже лишний раз не поцелует, и дети ее растут неуравновешенными. Конечно, они чувствуют, что мама их любит, но видно, что им очень хочется, чтобы мама была нежной и ласковой. И вы бы видели, с какой завистью они смотрят на моего Никиту, когда я его прилюдно целую и говорю нежности.

Американские исследователи из Института Кинзи при Университете Индианы провели опрос 200 пар из США, Германии, Японии, Бразилии и Испании, которые либо состояли в браке, либо имели прочные отношения, продолжавшиеся не менее года. Возраст опрашиваемых — от 40 до 70 лет. Оказалось, что если женщина часто проявляет нежность, то мужчина чувствует себя абсолютно счастливым в отношениях. Ему важно, чтобы женщина периодически обнимала его, целовала, гладила и говорила нежные слова. Между тем 11,2 % мужчин и 6 % женщин, по данным моего опроса, не получают ласку от партнера.

Проявления ласки со стороны жен особенно необходимы мужьям, когда те входят в средний возраст. Мужья этого возраста часто изменяют своим женам именно из-за недостатка любви, внимания к себе, нежности и ласки. Они ищут все эти проявления чувства где-то на стороне.

Если человек недополучает положенной «дозы» ласки, он становится раздражительным, чувствует себя одиноким и никому не нужным. Естественно, должны учитываться индивидуальные различия. Есть мужчины, для которых значимость телесных контактов с возрастом действительно растет, но есть и такие, для кого эта значимость, наоборот, будет заметно уменьшаться и со временем супружеские отношения начнут носить более платонический характер.

9.2. Непринятие ласки

Хотя считается, что потребность в ласке (очевидно, и потребность проявлять нежность, ласкать) является биологической потребностью, нередко можно видеть «черствых» людей, не принимающих ласку со стороны других близких людей и не проявляющих ласку по отношению к любимым. В последнее время все чаще приходится слышать от родителей, что их дети и внуки не принимают родительскую ласку, не нуждаются в ней. А ведь бабушкам и дедушкам отказ внуков принимать их ласку может доставлять много неприятных переживаний.

Опрос мной взрослых выявил, что 7,3 % из них не принимают ласку партнера (9 % мужчин и 6 % женщин). Выходит, что ласка нужна не всем, все очень индивидуально.

У людей имеется много психологических барьеров, большинство стремятся к ласке и нежности, но создали мир, где целоваться или обниматься в открытую не принято: это ранит других, у кого нет таких отношений. Кроме того, проявление ласки другими людьми может расцениваться как навязчивость.

Неприятие ласки может быть обусловлено возрастными особенностями развития ребенка. Например, в подростковом возрасте избегание прикосновений родителей связано со стремлением ребенка демонстрировать свою независимую позицию, с возникающим у него чувством взрослости.

Глас народа

Олег. Она не романтичная — не любит всякие «уси-пуси», грубовата в общении, не очень любит, когда я ее ласковыми словами называю, до настоящего времени ни

разу не называла меня какими-либо ласковыми словами, не нежная.

А. Г. Рузская (1974) изучала выбор детьми 2–7 лет интересного для них варианта взаимодействия со взрослыми: получение новых впечатлений, ласка взрослого, совместные действия со взрослым, слушание сказки, беседа на личные темы. И ни один ребенок не выбрал варианта с лаской взрослого.

Это удивительно, если учесть, что в младенческом возрасте дети испытывают большую потребность в ласке. Например, С. В. Корницкая (1974) изучала на трех малышах в возрасте около года, находившихся в Доме малютки, влияние содержания общения со взрослым на отношение к нему этих детей. В первой серии содержание общения было непосредственно-эмоциональным (ласкательным): улыбка, ласковый разговор, поглаживание, подбрасывание, разведение рук, сгибание ног. Во второй серии общение было практически-действенным: краткое речевое обращение, игра в мяч, использование игрушек. В третьей серии общение было внеситуативным: речевое обращение, рассказывание сказок, декламация стихов, использовалась пантомимика. Две девочки, испытывавшие недостаток ласки и любовного внимания (одну девочку никто не посещал, а другую больная мать навещала редко), предпочитали общение со взрослым первого типа (ласкательное). Третий же ребенок регулярно посещался матерью и получал от нее достаточно внимания и ласки. Он предпочитал практически-действенное общение.

Таким образом, принятие или непринятие ребенком ласки может зависеть от насыщаемости этой потребности. Если она удовлетворяется в достаточной степени, то прилив нежности со стороны родителя может в каких-то случаях и отвергаться.

И здесь возникает вопрос: поскольку способов проявления ласки много, то, может быть, отвержение ласки ребенком лишь кажущееся? Например, младенец сопротивляется ласке, но при этом часто и подолгу рассматривает мать, поддерживает визуальный контакт с ней. Возможно, что визуальным контактом ребенок замещает некоторую долю физического контакта. Или же более старший ребенок отвергает поглаживание по голове («что я, маленький!»), но принимает ласку, выражаемую другими способами (ласковое вербальное обращение к ребенку, ласковый взгляд и т. п.), не учитываемыми родителями.

Однако если ребенок совсем не проявляет потребности в ласке, если он сопротивляется любой попытке нежного объятия, то это должно насторожить родителей и им лучше обратиться к специалисту по клинической психологии.

Очевидно, что принятие ласки во многом зависит от стиля родительского воспитания детей начиная с самого их рождения. Так, реакция матерей на призыв младенцев о внимании, на их вокализацию и улыбку, как показано в исследовании Борнштейн и Тамис-Ле-Монда (Bornstein, Tamis-LeMonda, 1989), разная. Одни матери отзываются на такие сигналы своих детей лишь в 5 % случаев, в то время как другие — в 50 %. Кроме того, различаются и ответные сигналы: одни отвечают проявлением ласки (прикосновением, поглаживанием, похлопыванием), другие — звукоподражанием, третьи — игровыми действиями. Отсюда и отзывчивость ребенка на ласки матери может быть разной. Показано, например, что небезопасная (ненадежная) привязанность младенцев к матери часто связана с нечутким, безразличным стилем родительского поведения (Крейг, Бокум, 2004). В результате при амбивалентной форме небезопасной привязанности, с одной стороны, ребенок стремился к матери при ее возвращении, требовал ласки и одновременно отталкивал ее, когда она пыталась приласкать его. При наличии же у младенцев безопасной привязанности (что имело место у чутких, ласковых родителей) они проявляли теплые, нежные и отзывчивые взаимоотношения с матерью (Ainsworth, 1967).

Однако только ли все дело в родительском воспитании?

Глас народа

PinkBunny. Меня тоже лаской обделяли, выросла грубая и жестокая, а вот Нюськина у меня одна нежность и всем так нравится, что она такая. У моего мужа

и у меня в семье нежности не приняты, но когда Анюта лезет к кому-то целоваться или обниматься, то все прямо умиляются.

Обращает на себя внимание, что при неласковых родителях выросла ласковая девочка. Приведу другой случай.

Глас народа

Я с детства не любила эти поцелуйчики, обнимания, после поцелуев родителей или бабушек губы вытирала. Родители всегда говорили, что я неласковая. Брат же, наоборот, был ласковым ребенком, он младший. У меня возникает какое-то внутреннее стеснение, если родители проявляют ласку и если я слышу какую-нибудь сентиментальную песню о любви к маме, мне почему-то становится неловко. Также как неловко было бы от ласки, например, к подруге. Для меня это не те отношения, где может проявляться ласка, но почему так получилось и с родителями?

Отношения с родителями всегда были хорошими, они любят меня, очень заботятся, я всегда могу делиться с ними своими проблемами, они меня поддерживают во многом, даже и сейчас, когда я выросла. И я их люблю, но как друзей, что ли, у меня нет потребности получать ласку от них, а если они проявляют ласку, то я терплю. Им это нужно, а мне нет, поэтому я чувствую вину перед ними, что не могу дать им этого.

Может, это из-за того, что после рождения меня четыре дня не несли маме, пока она со скандалом не потребовала, чтоб ей принесли ребенка?

Причем к мужу у меня очень большая потребность в ласке, я не могу удержаться, чтоб не обниматься по несколько раз в день, часто просто липну к нему.

По материалам Интернета (PSYCHE.biznet.ru)

Эти случаи свидетельствуют о том, что проявление ласковости может быть избирательным (может ласкать, но не принимать ласку от других). И дело, очевидно, не только в родительском воспитании. Так, проведенный мной опрос взрослых показал, что 50 % неласковых мужчин и 53 % неласковых женщин ласкали в детстве.

9.3. Неспособность проявлять ласку

Как видим, не все люди способны проявлять ласку. По данным проведенного мной опроса, ласка не проявляется в любовных отношениях между взрослыми в 6,4 % случаев (в 11,2 % — мужчинами и в 3,0 % — женщинами). Нередко встречаются и бесчувственные родители, особенно отцы. Они никогда не обнимают, не целуют, не говорят своим детям ласковых слов.

Глас народа

Надия. Муж человек неэмоциональный, он с сыном «лижется» редко, поэтому сын к нему с нежностями и не идет и воспринимает их от него не так, как от меня, а меня сам регулярно целует и обнимает.

Валентина. Моему сыну пять с половиной лет. Без его папы живем уже почти три года, со вторым мужем — около полутора лет. У мужа нет своих детей, женат не был. Беспокоит, что к сыну он относится «никак». Сын любит его, хочет от него ласки, обнимает при встрече. Муж — совсем не знает, как на это реагировать. По словам мамы мужа, его отношения с отцом тоже никогда не были эмоциональными. Я не могу сказать, что он не думает о сыне. Он думает, в какую школу его отдать, какая ему подошла бы секция. Но хотелось бы научить его любить детей. Мы очень любим друг друга, и я хочу от него ребенка, но боюсь, что и к родному ребенку он будет проявлять столь же сдержанный интерес. А больше

всего меня беспокоит, что мой сын «пойдет в него».
Турыстка. Мой муж, как услышал, к чему ведет отсутствие ласки для ребенка, перестал стесняться целовать нашего Моторчика и говорить ему о своих чувствах к нему.

Почему мужчины не склонны к проявлению ласки? Мужчины в большинстве своем менее расположены к открытой демонстрации своих чувств в виде ласки, чем женщины. С детства мальчик обязан в угоду установкам общества сдерживать свои эмоции, чтобы не показаться слабым перед сверстниками. Большинству мальчиков при их воспитании внушали, что любые проявления чувств и эмоциональное поведение — это чисто женские черты, которых нужно всячески избегать. Неудивительно, что, став взрослыми, мужчины, даже испытывая большую нежность по отношению к жене и ребенку, порой не могут ее выразить ни словесно, ни тактильно.

Глава 10
Родительская любовь и ласка и их роль в развитии детей

Многие полагают, что воспитание любовью — самый простой и естественный метод, не требующий специальных знаний и умений. Но почему же в наше время многим родителям так сложно любить своих детей? Оказывается, есть ряд причин этого.

В настоящее время женщины получают оплачиваемый отпуск по уходу за младенцами. Однако в конце 1990-х — начале первого десятилетия XXI в. за рубежом и в нашей стране вследствие пропаганды среди женщин идеологии феминизма быть современной, эмансипированной и независимой (вкупе с модой на деловых и «все успевающих» мам), а у нас еще и в силу экономической ситуации, участились случаи выхода на работу женщин, не желающих расходовать годы на отпуск по уходу за ребенком сразу после рождения малыша. Нормой во многих семьях стало оставлять 3–6-месячного малыша с бабушкой или няней. По этой причине кормление малыша грудью, даже если мать и не хочет сразу прекращать естественное вскармливание, сменилось переходом на искусственные смеси и каши. Это резко сократило непосредственный контакт малыша с матерью, уменьшило время, в течение которого он мог получить материнское тепло и ласку. А компенсировать этот недостаток тактильных ощущений ни бабушка, ни няня не способны.

За рубежом и в России набирает ход и другая мода — заказ суррогатным матерям детей одинокими молодыми мужчинами, не желающими вступать в брак с женщинами. «В этой ситуации, — справедливо считает отец Дмитрий Першин, председатель комиссии по биомедицинской этике и медицинскому праву при Московском патриархате, — появившихся на свет малышей травмируют дважды: во-первых, оторвав от матери, которая вынашивала их под сердцем (материнство суррогатным не бывает), во-вторых, пожизненно лишив их материнской ласки и любви. За разговорами о правах мужчин-одиночек, заказывающих себе детей, мы как-то забыли, что дети — не кролики и не морские свинки. Им нужна полноценная семья, общение с обоими родителями, причем уже в период внутриутробной жизни. Вместо этого их превращают в товар, делают заложниками потребительского отношения к человеческой жизни. Не случайно во всем мире (за исключением нескольких штатов в Америке) подобная практика квалифицируется именно как бесчеловечная по отношению к детям, так как нередко все это оборачивается для полученных с ее помощью детей последующими патологиями и осложнениями»[39].

---

[39] По материалам Интернета: surrogate-mother.ru

Глас народа

Аленка. Действительно, такой мужчина поступает очень эгоистично. Неродившийся ребенок уже сирота. Дети без отца сироты наполовину, а без матери, но с отцом, круглые сироты. Как же ребенок будет без материнской ласки расти? Это же противоестественно. Сознательно напрочь лишают детей матери.

10.1. Материнская ласка и факторы, на нее влияющие

Матери значительно теснее отцов связаны с детьми. Они легче читают выражения лица младенцев, более плавно двигаются, легче и нежнее прикасаются к ним и успокаивают высоким, мягким, ритмическим голосом. В процессе первых контактов с новорожденным «запускаются» инстинктивные механизмы, благодаря которым у кого-то усиливаются, а у кого-то впервые появляются материнские чувства, побуждающие женщину к ласканию ребенка. Поэтому важно, чтобы мать сразу после родов находилась в тесном контакте с ребенком.

Во время лактации мать испытывает удовольствие, похожее на сексуальное. Гормональная стимуляция центров мозга способна усиливать или ослаблять материнское поведение, порождая потребность ухаживать, ласкать.

Материнство предполагает теплое и ласковое объятие. Знаменитые эксперименты с обезьянами, проведенные Гарри Харлоу (Harlow, 1957, 1971), убедительно продемонстрировали важность этой функции материнства. Экспериментаторы соорудили для новорожденных обезьян манекены, имитирующие обезьяну-мать. Одни манекены были сделаны из металлической проволоки, другие — из ткани. Четыре обезьяньих детеныша были помещены в клетку с манекенами обоих видов, причем бутылочки с сосками, в которых находилось молоко, были закреплены только на проволочных манекенах. Другие четыре обезьяны также могли выбрать себе либо проволочную, либо тряпичную мать, но бутылочки с молоком были закреплены на манекенах из ткани.

Почти с самого начала все детеныши обезьян независимо от того, на тряпичном или на проволочном манекене были закреплены бутылочки с молоком, большую часть времени проводили на тряпичной матери. Даже обезьяны, кормящиеся на манекене из проволоки, проводили на нем ровно столько времени, сколько нужно для утоления голода. В результате этих экспериментов Харлоу сделал вывод, что степень комфортности телесного контакта является существенным фактором в привязанности между матерью и ребенком.

Аналогичные наблюдения проводились за детьми, воспитывающимися в Доме малютки. Дети выказывали значительно большее предпочтение и гораздо большую привязанность к тому человеку, который играл с ними, а не к тому, который только кормил, купал и одевал их. Таким образом, можно заключить, что маленькому человеку недостаточно только телесного контакта со взрослым. Телесный контакт — важный, но не единственный фактор привязанности, человеку необходимы и другие проявления внимания, главным образом, психологической природы (Spitz, 1965) <…>

Еще одной характеристикой материнства и материнской любви является эмоциональная доступность. Эмоциональная доступность — это не просто физическое присутствие или физическая близость матери, это ее готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Изард К. Э. 2000. С. 416–418

Ласковость женщин в связи с готовностью к материнству. Выявлена связь между готовностью женщин к материнству и проявлением внимания и ласки к ребенку (С. Ю. Мещерякова-Замогильная, Н. Н. Авдеева, Н. И. Ганошенко, 1996; С. Ю. Мещерякова, 2000).

Были выделены три группы женщин:

• женщины *первой группы* чаще отмечали наличие колебаний в принятии решения иметь ребенка, негативных ощущений и переживаний в период беременности, скупо и формально отвечали на вопросы, касавшиеся их отношения к неродившемуся ребенку, преимущественно ориентировались на соблюдение жесткого режима. Они также чаще указывали на отсутствие в детстве привязанности к матери и строгое отношение родителей, редко отдавали предпочтение играм с куклами;

• женщины *третьей группы* чаще не испытывали колебаний в принятии решения иметь ребенка, отмечали преобладание положительных ощущений и переживаний в период беременности, охотно и развернуто отвечали на вопросы, касавшиеся их отношения к неродившемуся ребенку, преимущественно ориентировались на соблюдение мягкого режима. Все они имели в детстве привязанность к матери, отмечали ласковое отношение родителей, чаще отдавали предпочтение играм с куклами;

• ответы во *второй группе* были частично сходны с ответами в первой группе и частично — с ответами в третьей группе.

Матери первой группы в режимные моменты разговаривали с ребенком мало, не комментировали его и собственные действия, не использовали «бэби-ток» (особо интонированную «детскую речь») и редко употребляли ласковые слова. Они часто затруднялись в определении причины плача ребенка, не выражали ему сочувствия, иногда даже поддразнивали. В ситуации специально организованного общения с ребенком они использовали ласковую интонацию, но не употребляли ласковых обращений, содержание обращений было формальным и касалось преимущественно режимных моментов: «наелся?», «не выспался?» и т. п.

Иным было поведение у матерей третьей группы: при выполнении режимных моментов матери много разговаривали с ребенком, употребляли ласковые обращения, стремились поймать его взгляд. Они чутко реагировали на плач ребенка, точно определяли его причину, старались успокоить малыша, выражая сочувствие. При кормлении поощряли ребенка ласковыми словами, кормили из бутылочки всегда на руках; при укладывании ребенка нередко напевали колыбельную песню, укачивали. В специально организованном общении адресовались к ребенку с оживленной мимикой, улыбками, ласковыми словами, содержание обращений обычно имело личностную направленность: «ты мой дорогой!», «как ты хорошо разговариваешь!» и т. п.

Матери второй группы вели себя по-разному: в режимные моменты они иногда вступали в общение с ребенком, изредка комментируя действия, разговаривали с ласковой интонацией, но сдержанно. Чутко реагировали на плач, но не выражали сочувствия младенцу и, как матери первой группы, иногда поддразнивали его. При кормлении ребенка из бутылочки иногда брали на руки, но иногда бутылочку подкладывали в кроватку; при укладывании изредка укачивали малыша.

> Внутри каждого ребенка заключен «эмоциональный сосуд», который ждет того, чтобы его наполнили любовью.
>
> ***Росс Кэмпбелл, психиатр***

Поведение матерей оказало влияние на общение детей с ними, что проявилось уже с трехмесячного возраста. Младенцы третьей группы обнаружили самый высокий уровень общения. Они были более инициативными, лучше владели экспрессивно-мимическими средствами общения (внимательно прислушивались к матери и всматривались в ее лицо, часто улыбались, издавали радостные звуки, интенсивными движениями рук, ног и всего тела, громкими вскриками стремились привлечь ее внимание, чутко реагировали на изменение ситуации общения), чем младенцы первой и второй групп; все умели развивать коммуникативную ситуацию; проявляли выраженный интерес к общению, быстро и с удовольствием включались в него, не прекращали контакта по своей инициативе и активно

протестовали, когда его прекращала мать. Вторая группа младенцев имела более низкий уровень общения с матерью, чем третья. Они гораздо меньше проявляли внимания к матери, реже улыбались и вокализировали, не стремились привлечь к себе ее внимание, часто отвлекались, были менее инициативны, но имели высокие показатели компонентов комплекса оживления, демонстрируя преимущественно ответное поведение; слабее умели развивать коммуникативную ситуацию; нередко сами прекращали общение. Младенцы первой группы были достаточно инициативны, но имели самые низкие показатели компонентов комплекса оживления; не у всех отмечалось умение развивать коммуникативную ситуацию; часто наблюдались отвлечения.

У детей третьей группы ярче, чем у второй, было выражено стремление к сопереживанию с матерью в радующей ситуации, тогда как у младенцев первой группы оно не отмечалось вовсе. Показатели становления образа себя также обнаружились раньше и ярче у детей третьей группы, чем первой и второй; младенцы первой группы проявили наименее выраженные характеристики образа себя.

Во втором полугодии жизни и в более старшем возрасте различия между группами детей нарастали. Дети из третьей группы отличались яркой эмоциональностью, открытым и доброжелательным отношением к окружающим людям, высоким уровнем инициативности и любознательности. Они раньше начали говорить, лучше умели сотрудничать со взрослыми, действовать с различными предметами и играть, чем дети из других групп. Дети из второй группы были более пассивны, менее эмоциональны и любознательны, чем дети из третьей группы, все они с большим трудом вступали в контакт с посторонними людьми, к двум годам еще не владели речью, не умели сотрудничать со взрослыми и плохо умели играть.

Важное различие между группами заключалось в характере взаимоотношений ребенка и матери. Уже в трехмесячном возрасте можно было наблюдать, как младенцы из третьей группы при восприятии радующей игрушки стремились взглядом разделить с матерью свое впечатление, чего не отмечалось во второй группе. В шесть месяцев и позже эти различия были еще более яркими. В третьей группе дети в любых ситуациях (в процессе игры, при чтении книги, прослушивании музыки) адресовались к матери с улыбкой, взглядами, жестами и словами приглашали ее к совместной деятельности. Естественно, что вместе с мамой они действовали более активно, чем в одиночестве. Во второй группе малыши в аналогичных ситуациях редко проявляли инициативу в общении с матерью, их эмоции были скупы, а действия малочисленны и однообразны. В целом взаимоотношения ребенка и матери в третьей группе были более приязненные, доверительные и продуктивные, чем во второй группе.

Дети матерей из второй группы и в три года были по-прежнему более скованы в общении, менее инициативны и менее эмоциональны, хуже владели речью и действиями с предметами, чем дети матерей из третьей группы.

Главные выводы, пишет С. Ю. Мещерская, состоят в следующем. Во-первых, все-таки нежная и ласковая мать для ребенка лучше, чем строгая и требовательная, по крайней мере до трехлетнего возраста. Во-вторых, корни отношения матери к ребенку лежат в ее взаимоотношениях с близкими в раннем детстве. Поэтому изменить свое отношение к ребенку и стиль его воспитания оказывается непросто, даже если мать осознает в этом необходимость.

Послеродовая депрессия матери и проявление ласки к своему ребенку. Женщины с послеродовой депрессией испытывают разнообразные негативные эмоции и установки по отношению к своему ребенку. Они малоэкспрессивны и в меньшей степени стимулируют поведение своих младенцев: реже прикасаются к ним, реже разговаривают с ними, смотрят на них и прикасаются к ним. У них чаще отмечается суровое выражение лица (Л. Л. Баз, Г. В. Скобло, 1999; Л. Л. Баз с соавторами, 2000).

Из чего состоит «ласковое» воспитание

Контакт глаз. Это любящий взгляд родителей, готовность отреагировать на плач, смех, любое движение. Взгляд может успокоить, поддержать, развеселить, да и наказать тоже может. Ребенок нуждается в таком контакте с самого рождения.

Физический контакт. Это и «телячьи нежности», и «медвежьи шалости». Все зависит от возраста, индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента. Ребенок никогда не перерастет потребность в физическом контакте, меняется только форма его проявления. Младенец нуждается в поглаживании, в нежных объятиях; дошкольник любит как поцелуи, объятия, так и шумные игры, встряхивания, пощипывания. Чем старше ребенок, тем дальше он отдаляется от родителей, но ему все еще необходим физический контакт в виде поцелуев, дружеских похлопываний, объятий.

Пристальное внимание. Оно позволяет почувствовать малышу, что он самый важный человечек в мире. Хотя бы 5–10 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои «взрослые» дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т. д.).

Лишь удовлетворив потребность ребенка в эмоциональном контакте, родители могут добиваться дисциплины, самостоятельности. «Хорошего» воспитания легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне любят и принимают таким, какой он есть, не стараясь унизить, «сломать».

Вспомните, когда в последний раз вы ласкали своего ребенка? Сегодня утром? Или вчера? Попробуйте посчитать, сколько раз в день вы применяли «ласковое» воспитание. Если получилось мало или отсутствует одна из составляющих (см. выше), то стоит задуматься и постараться изменить отношения с ребенком, сделав их более доверительными, нежными, доброжелательными. Можно просто обнять, поцеловать ребенка, можно сказать, как сильно вы его любите, какой он умный, хороший, подчеркнуть его достоинства. А можно поиграть в «эмоциональные» игры.

Поиск мягких игрушек (с двух лет). Соберите все мягкие игрушки, которые есть в доме и уложите их под одеяло. Туда же забирается и ребенок. Он должен нащупать и назвать как можно больше игрушек. Можете сами забраться под одеяло вместе с малышом — будет еще веселее.

«Дотронься до…» (с 4–5 лет). В игре принимают участие несколько человек, естественно, они все по-разному одеты. Ведущий говорит: «Дотронься до… синего!» Все должны быстро сориентироваться, обнаружить у участников в одежде названный цвет и дотронуться до него. Можно искать различные цвета, элементы одежды (рукав, кармашек, бантик, пуговица и т. д.). Важно, чтобы дотрагивались до каждого участника игры.

Игровой массаж. Можно делать легкий массаж спинки, ручек, ножек с поглаживаниями, растираниями, придумывая сказки и веселые истории.

Чаще устраивайте домашние праздники, и большие (день рождения, Новый год, Восьмое марта), и маленькие (день солнышка, летний бал, воскресный обед).

Ольга Анисимович, педагог-психолог // По материалам Интернета (www.solnet.ee)

Влияние тревожности матери на ее ласковость. Е. Г. Щукиной с соавторами (2008) показано, что проявление внимания и ласки к младенцам зависит от уровня тревожности матерей. Тревожные матери плохо понимают причину плача своего ребенка, его эмоциональные проявления. Это ведет к неадекватным реагированиям на нужды ребенка, что затрудняет проявление ласки, так необходимой ребенку первых месяцев жизни. Прежде всего страдает тактильная стимуляция ребенка (поглаживания, объятия, поцелуи). В первые три месяца жизни ребенка лишь 44 % высокотревожных матерей ежедневно уделяли внимание поглаживанию своего малыша, тогда как низкотревожные матери делали это в 91 % случаев. При достижении ребенком возраста одного года в группе высокотревожных количество таких матерей составило около 28 %, а в группе низкотревожных — в два с лишним раза больше (рис. 10.1).

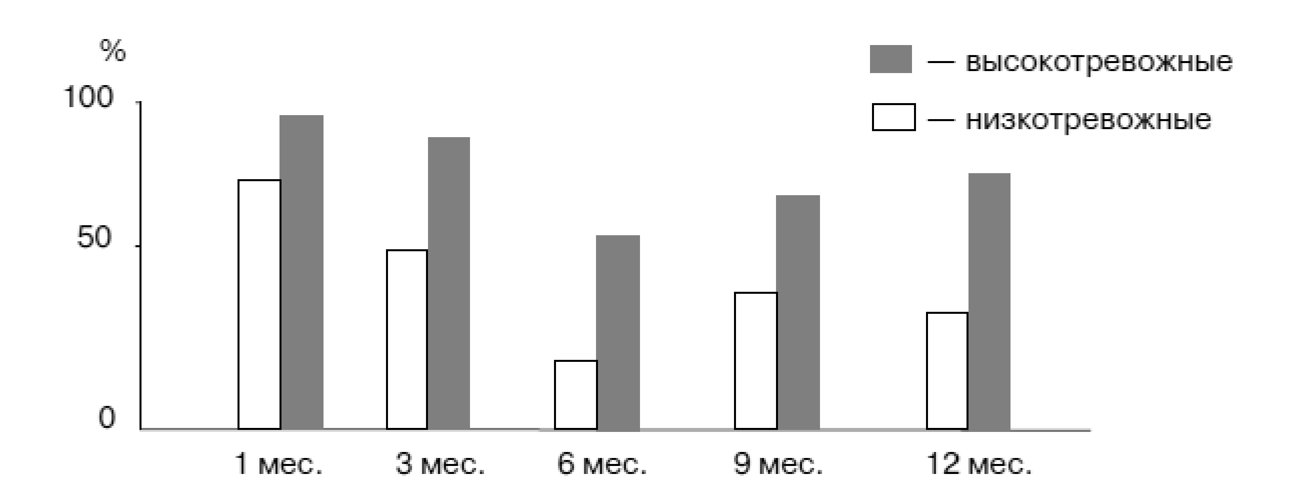


Рис. 10.1. Количество матерей, часто тактильно контактирующих с ребенком

Количество матерей, контактирующих с ребенком при его засыпании, в группе высокотревожных меньше, чем в группе низкотревожных (рис. 10.2), и эта тенденция прослеживается во всех рассмотренных возрастных периодах.

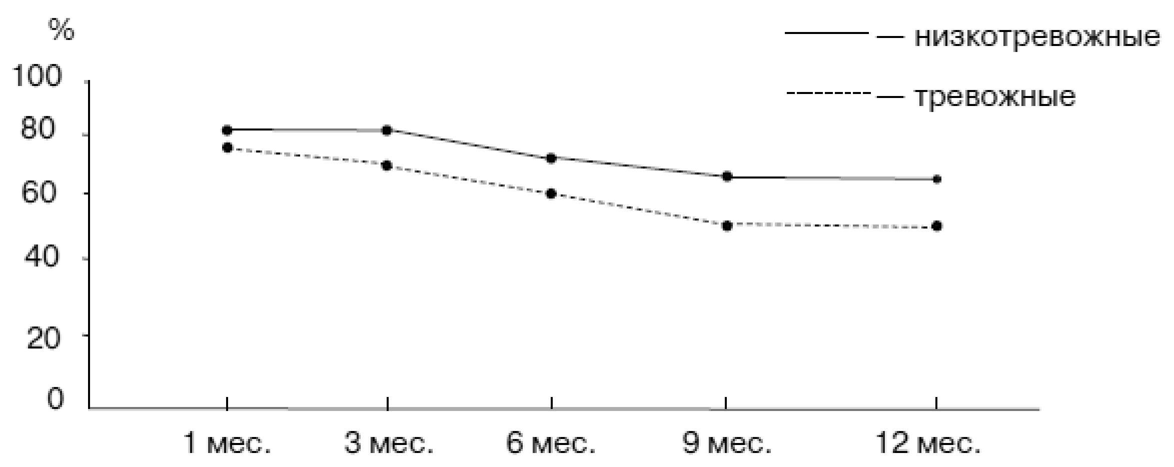


Рис. 10.2. Совместный сон матери и ребенка в зависимости от уровня тревожности первых

В целом высокотревожные матери значительно реже используют разные невербальные способы общения с младенцем и проявления ласки, чем низкотревожные (рис. 10.3).

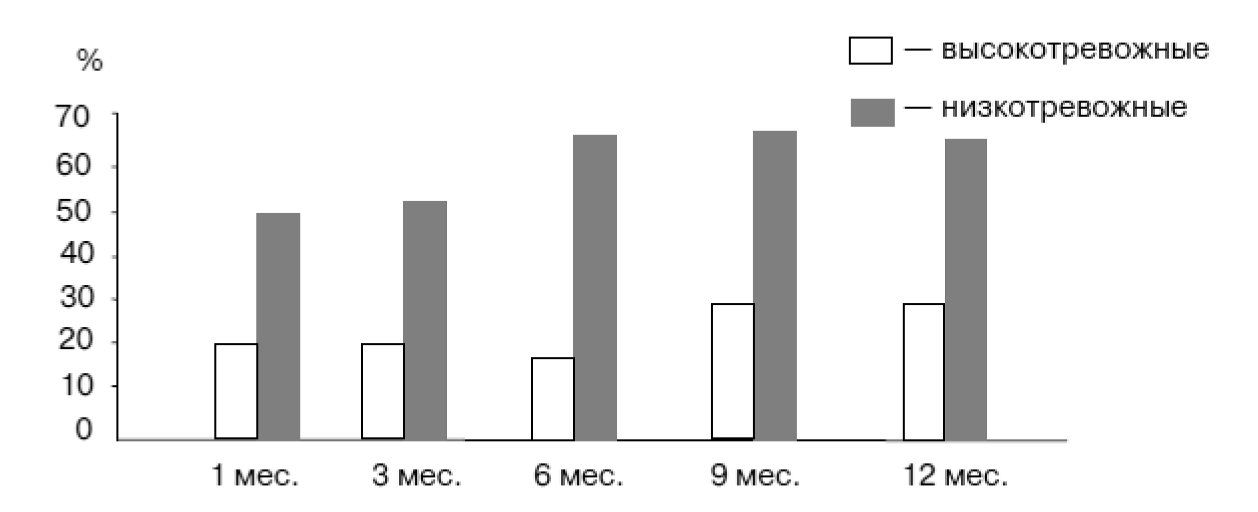


Рис. 10.3. Количество матерей, часто использующих невербальные методы общения

Та же тенденция была обнаружена в цитируемом исследовании и в отношении речевого общения матерей со своими детьми. Мало того что многие высокотревожные матери редко разговаривают с детьми, так и обращения к ребенку у них непродолжительные, речь эмоционально бедная, без использования детской речи («бэби-тока», «сюсюканья») (рис. 10.4).

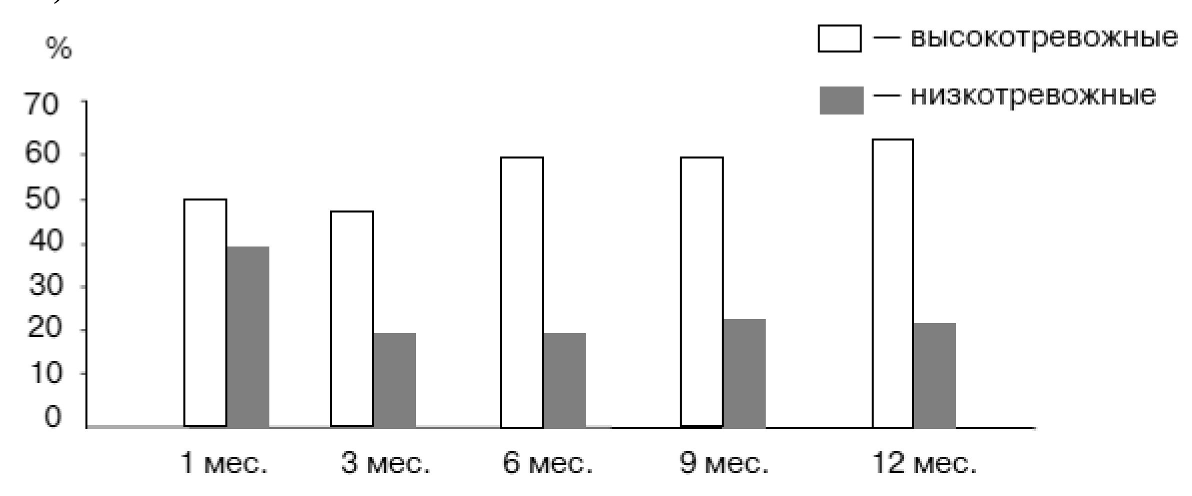


Рис. 10.4. Количество матерей, редко использующих речевой контакте ребенком)

Надо отметить, что негативное отношение к так называемой детской речи (сюсюканью), призывы разговаривать с младенцем обычным «взрослым» голосом, имеющие место до сих пор, оказались неоправданными. Выяснилось, что маленькие дети особенно чувствительны к высоко интонированным звукам, поэтому использование в общении с ними «детской речи» в первые месяцы жизни способствует созданию благоприятных предпосылок для овладения ребенком речью в будущем.

10.2. Ношение малыша на руках как «любовь в ручном эквиваленте»

Потребность в любви и ласке, проявляемая в виде потребности быть на руках у мамы (прикасаться к ней), очень важна детям до года, особенно тем, кто находится на искусственном вскармливании. Здесь «срабатывает» действие физического компонента ласки: ребенок наслаждается теплом тела матери. По этой причине теперь в родильных

домах сделали совместным пребывание матери и ребенка, хотя нередко бабушки, воспитанные в свое время в других традициях, не понимают этого, обвиняя медперсонал в том, что заботу о малыше они свалили на плечи неокрепших после родов мам. Но та польза (психологическое и физиологическое тепло), которую приносит малышу общение с мамой в первые дни жизни, перечеркивает все трудности мамы. О том, какова польза, пишет А. Втулова.

«Во-первых, дети до трех месяцев не умеют самостоятельно поддерживать температуру своего тела. Их необходимо согревать. Согревать человеческим теплом. Новорожденный, завернутый в несколько одеял, все равно остывает.

Во-вторых, если мама не просто носит малыша, как хрустальную вазочку, а умеет делать с ним на руках домашние дела, то маленький регулярно включает мышечный корсет (мышцы туловища). И по богатству стимулов участие ребенка в маминой деятельности нельзя сравнить с нахождением в кроватке. Здесь нужно повторить, что для полноценного развития малыша необходимо не просто носить и развлекать его — это очень скудно, а совмещать ношение ребенка и дела по дому. В результате “ручные” малыши своевременно и хорошо держат голову, хорошо группируются, а впоследствии прекрасно владеют своим телом.

В-третьих, находясь на маминых руках, новорожденный лежит под грудью и сосет ее значительно чаще, чем малыш, лежащий в кроватке. Это обеспечивает хороший набор ребенком веса и достаточное количество молока у матери на протяжении всего периода кормления грудью. Вместе с тем для хорошего пищеварения малышу необходимо, чтобы его животик всегда был теплый. Малыши, которых мамы все время греют собой, не страдают коликами, вздутиями, ведут себя спокойно и хорошо усваивают молочко.

В-четвертых, спокойный сон у новорожденного может быть только на маминых руках. А спокойный сон является необходимым условием для развития. Малыш много спит, причем 80 % сна новорожденного — это так называемый быстрый сон, при котором мозг интенсивно развивается.

В-пятых, малыш “знает”, что он беспомощен, поэтому самым безопасным местом считает мамины руки. Только там он по-настоящему спокоен».

Сейчас даже разрешено класть новорожденного в течение дня себе на грудь, хотя раньше это не поощрялось, так как боялись, что мама может уснуть с малышом на руках.

Недоношенных детей вообще рекомендуют чаще носить на руках и класть на живот — замечено, что у них снижается частота сердечных сокращений и они дышат глубже, когда лежат на матери. Больной малыш быстрее идет на поправку, если он долгое время пребывает у мамы на руках.

Следует отметить и то, что для позвоночника малыша и формирования мышечного корсета правильное ношение на руках гораздо полезнее лежания в кроватке или коляске. Позвоночнику, как и всему организму в целом, необходима физическая нагрузка, и ношение ребенка на руках в первый год его жизни является необходимой составляющей этой нагрузки.

Ношение на руках малышей полезно и в более позднем их возрасте. Оно способствует не только физическому здоровью малыша, его спокойствию, но также и интеллектуальному и эмоциональному развитию. Это происходит благодаря постоянному (а не время от времени) общению с мамой — ее улыбкам, взглядам умиления, удивления, радости, озабоченности. Так, по данным Эйнсворт (Ainsworth, 1967), дети африканских народов Уганды, в первые два года опережают европейских сверстников по интеллектуальному и эмоциональному развитию. И все потому, что африканки носят детей на себе, долго кормят грудью и достаточно рано вместе с детьми включаются в общую жизнь.

Еще недавно врачи советовали: «Не приучайте к рукам! Будет капризным! Ничего вам не даст потом делать!» А вот исследования последних лет показали, что дети, которые знают только свою кроватку и манеж, хуже развиваются, позднее начинают говорить, чаще болеют. Найдено и объяснение этому: грудного

ребенка успокаивает самый звук материнского сердца. Ученые провели такой опыт: записали на магнитофонную ленту сердцебиение нескольких женщин и включили эту запись рядом с плачущим ребенком. Непостижимым образом кроха отличал биение материнского сердца среди других и успокаивался, переставал плакать.

Однако невозможно же носить все время малыша на руках! Да и не нужно. Вот он увлекся игрушками: гремит погремушкой, стучит ложкой, катает мячик… Вы можете заняться домашними делами. Но не дожидайтесь, пока игра наскучит ему, пока ложки и мячики полетят на пол и начнется рев. Важно уловить момент и именно тогда взять ребенка на руки, походить с ним по комнате, показать, что делается за окном… Хорошо у мамы на ручках, спокойно! Настроение стало лучше, силы восстановились, теперь можно еще немного поиграть самому.

Ребенок должен чувствовать, что он защищен материнской любовью от всех напастей, что мама всегда поймет, поможет, спасет. Это важно для него уже на первом году жизни.

Доброва Д., детский врач-педиатр // По материалам Интернета

Имеются доводы в пользу ношения малышей на руках и с точки зрения мамы. Во-первых, процесс восстановления матери идет быстрее, когда она общается с малышом круглосуточно, нежели несколько раз в день, приходя в часы кормления. Во-вторых, как пишет А. Втулова, «организм мамы, ребенок которой живет на руках, постепенно привыкает к растущему весу ребенка и нарабатывает ловкость в ношении, поэтому она носит ребенка без ущерба для своего здоровья. Маме, которая старается не приучать ребенка к рукам, все равно приходится несколько раз в день брать его на руки, чтобы покормить и перепеленать. При этом ее физическая подготовка не будет поспевать за увеличивающимся весом и велика вероятность повредить спину при очередном поднятии ребенка. Кроме того, мама, которая долго кормит грудью и носит малыша, очень быстро восстанавливает фигуру и физическую форму». В-третьих, «мама, носящая малыша, чувствует себя гораздо спокойнее, чем та, которая постоянно бегает к кроватке. Поскольку малыш все время при маме, она имеет возможность быстрее заметить его нужды и помочь малышу до того, как он расплачется. А раз он спокоен, то и мама спокойна». В-четвертых, «мама, умеющая носить малыша, делает домашние дела вместе с ним. А во время его сна она может либо отдохнуть с ребенком в обнимку, либо заняться собой».

Однако для этого матери должны научиться правильно носить ребенка на руках. Важно держать его таким образом, чтобы ему было удобно (иначе он будет ворочаться, плакать или даже неправильно развиваться), а у мамы не уставали руки и спина. Если носить правильно, то нагрузка ничуть не больше, чем во время беременности, а в первые месяцы — и меньше, ведь внутренние процессы постепенно входят в норму.

Принципы и способы правильного ношения такие:

• поддерживать корпус ребенка в области грудной клетки;

• ни в коем случае не держать одной рукой голову, а другой туловище малыша — так можно повредить шейные позвонки;

• не носить ребенка спиной к себе: во-первых, чтобы он не испугался, потому что не видит мамы, а во-вторых, чтобы постоянно греть его животик для предупреждения колик;

• использовать разные позы для ношения на руках. Смена поз помогает маме по-разному распределять нагрузку и совмещать ношение на руках с бытовыми делами;

• равномерно чередовать ношение то на одной, то на другой руке.

Есть и еще одно обстоятельство, связанное с ношением малышей на руках. Постоянное присутствие мамы в зоне досягаемости влияет на формирование у ребенка базового доверия к миру, которое, согласно теории Эриксона, формируется в течение первого года жизни и, будучи несформированным, никогда уже не может быть восполненным. Человек со сформированным базовым доверием к миру многих негативных условий жизни просто не замечает, а с несформированным — попадает под их воздействие. Отсутствие базового

доверия к миру является причиной для развития всевозможных комплексов и трудностей личного характера, набор которых зависит уже от дальнейших условий жизни.

«Отсидев» свое на руках, дети постепенно «сходят с рук» к девяти месяцам.

10.3. Роль отцовской ласки

Правила поведения в ряде народов ограничивают общение отцов и детей, делают его чрезвычайно сдержанным, суровым, исключающим проявления нежности. Этикет кавказских горцев, например, требовал, чтобы при посторонних, и особенно при старших, отец не брал ребенка на руки, не играл с ним, не говорил с ним и вообще не проявлял к нему каких-либо чувств.

Неудивительно, что отцы при тесном контакте с ребенком часто испытывают эмоциональный дискомфорт. Отсюда и сдержанное отношение к ласканию своего ребенка. По данным моего исследования, на вопрос: «Нужна ли ласка ребенку?» 10,2 % мужчин ответили отрицательно, а при выделении группы неласковых мужчин количество отрицательных ответов достигло 24 % (для сравнения — у женщин отрицательных ответов практически не было).

Материнская игра — продолжение и форма ухода за ребенком: даже играя, она старается прежде всего успокоить, унять его. Отец же предпочитает силовые игры и действия, развивающие собственную активность ребенка. Мужчине комфортнее взаимодействие со старшим ребенком. Физический же контакт отцов с маленькими детьми обычно незначителен.

Экспериментально доказано, что психологически подготовленные отцы охотно любуются новорожденными, испытывают физическое удовольствие от прикосновения к ним и практически не уступают женщинам в искусстве ухода за ребенком[40]. Чем раньше отец приобщается к уходу за младенцем и чем более он увлечен этим, тем сильнее становится его родительская любовь.

> Если мать ассоциируется у ребенка с нежностью, лаской и теплом, то отец — это своеобразное убежище, источник силы, которая дает детям ощущение собственной неуязвимости. Наличие близких отношений с отцом формирует у малышей необходимое для их нормального развития чувство защищенности от всего, что может таить в себе угрозу: непонятного грома, злой собаки, задиристого соседского мальчишки… Отсутствие отцовской любви и поддержки (впрочем, как и материнской) неизменно приводит к развитию комплексов и психологической неудовлетворенности.
>
> Многие дети из тех, у кого не было близкого старшего — мужчины, в подростковый период обрастали острыми шипами преувеличенной склонности к самозащите без необходимости в ней. Обнаруживалась болезненная значимость защиты у всех, кто не получил ее в должной степени в раннем возрасте.
>
> ***Чернова Е. Шпаргалка для папы — советы отцам // По материалам Интернета***

Для девочки особенно важны папины нежность и внимание. Ей приятно чувствовать себя «маленькой принцессой», которую папа любит и балует. Именно папа должен показать девочке, что мужской мир не является враждебным, что мужчина и женщина — разные, но в то же время равноценные субъекты. Благодаря этому в будущем велика вероятность того, что ее отношения с противоположным полом будут складываться удачно.

И. М. Литвак делит материнскую и отцовскую любовь на инфантильную и зрелую.

---

[40] То, что мужчины не уступают женщинам в ухаживании за ребенком, вызывает сомнение. Так, в Швеции создали курсы по обучению отцов и, чтобы показать их успехи, пригласили на последнее занятие их жен. Те долго смотрели на потуги своих супругов, но, не выдержав, сказали: «Нет, лучше уж мы сами».

Инфантильная материнская любовь должна быть до года. В это время мама держит ребенка возле себя, и он всегда может найти у нее защиту. Если у человека инфантильной материнской любви не было, он потом всю жизнь не будет чувствовать себя в безопасности. А так он знает — мама его всегда выручит, каким бы он ни был. Потом наступает период зрелой материнской любви, когда мама ребенка постепенно от себя отпускает. Многие мамы все время детей держат при себе, даже в школу провожают до выпускных классов, когда ребенку уже неудобно. Тогда человек перестает быть автономным и становится зависимым. Ему все время хочется найти лидера, который бы им руководил.

Суть отцовской любви — ребенка любят не просто так, а за что-то. Инфантильная отцовская любовь — делай как я. Она необходима для приобретения навыков. Инфантильная отцовская любовь нужна ребенку до 7–8 лет. А потом приходит время зрелой отцовской любви — делай что хочешь, ты ведь умный. Иначе ребенок лишается творческого потенциала и только повторяет то, что делают другие. Однако зрелая отцовская любовь является очень редкой, ее мало кто получает.

10.4. Недоласканный ребенок

Многочисленные опыты показали, что те животные, которые получают регулярные «дозы» ласк, психологически устойчивее и смелее. Они быстрее развиваются, лучше соображают и реже болеют. Равнодушное отношение делает животное жестоким и трусливым. То же происходит и с людьми. Особенно нужна ласка ребенку. Ему необходимо знать, что мама здесь, рядом, любит его и не бросит. Часто даже дети 2–4 лет, играя со сверстниками, подбегают к родителям, чтобы обнять их, и затем спокойно продолжают игру в песочнице.

> Установлена связь удовлетворенности взаимоотношениями [между супругами. — Е. И.] с отношениями их со своими родителями в прошлом. Степень удовлетворенности партнерскими взаимоотношениями отрицательно коррелирует с показателями: частоты отвержения со стороны матери ($p = 0,05$) и отца ($p = 0,01$), с показателями степени удаленности от отца ($p = 0,05$), степени недостатка внимания матери ($p = 0,05$), степени любви и искренности взаимоотношений родителей в детстве ($p = 0,01$). Таким образом, отвержение со стороны родителей в детстве может способствовать переживанию неудовлетворенности в партнерских отношениях либо построению отношений, в которых переживание удовлетворенности затруднено. Переживания, связанные с недостатком внимания матери и отца в детстве, могут также приводить к переживанию неудовлетворенности в партнерских отношениях. Чем более искренними, основанными на любви виделись испытуемым отношения родителей, тем больше удовлетворенности они испытывают в своих партнерских отношениях. Следовательно, любовь и искренность отношений родителей, их удовлетворенность отношениями может восприниматься ребенком как модель, в дальнейшем воспроизводящаяся в собственной семье.
>
> ***Галимзянова М. В., Москвина Е. А. 2009. С. 28–29***

Среди некоторых родителей бытует мнение, что ребенку нельзя слишком демонстрировать свою любовь, иначе он вырастет заласканным и избалованным. Но, воздерживаясь от явных проявлений любви, родители совершают ошибку.

Многочисленные исследования показывают, как губительно влияет на здоровье, рост и психомоторное развитие ребенка недостаток физических контактов, дефицит общения. Если он не получает ласки, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Важно не только любить ребенка, но уметь выразить свою любовь: ласково разговаривать с малышом, проявлять нежность в обращении с ним, быть чувствительными к проявлениям удовольствия и неудовольствия ребенка, быстро откликаться на них и

сопереживать, устраняя причину дискомфорта.

Родители, не реагируя на плач ребенка, не беря на руки, не укачивая его перед сном, не разговаривая с ним, сокращают время общения. Не удовлетворяя насущные потребности младенца, о которых он сигнализирует плачем, не проявляя сочувствия, жалости, ласки в момент, когда малышу плохо, они лишаются возможности своевременно выразить ребенку свою любовь и нежность и тем затрудняют формирование у него уверенности в родительской любви, защищенности, в своей «нужности» окружающим.

Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает: недоласканные дети не умеют играть, так как у них нет опыта проявления любви и заботы. Вследствие этого и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми. Из-за неумения выразить свои чувства они часто прибегают к агрессии.

Это так называемый синдром детдомовских детей, которые не умеют правильно обнять, избегают взрослых. У детдомовских детей, которые с рождения лишены ласки, идет задержка эмоционального развития, им сложно проявлять заботу, они не умеют быть искренними в своих чувствах. Приемным родителям очень часто требуется год-полтора только для того, чтобы малыш насытился лаской и стал домашним ребенком. Для таких случаев у психологов и психотерапевтов есть специальный диагноз: острый недостаток ласки.

> Рассказывают, что Фридрих II, правивший Сицилией в XIII в., был убежден, что каждый ребенок рождается со знанием древнейшего человеческого языка. Не будучи специально обучен и не имея иного языкового опыта, ребенок самопроизвольно должен заговорить на этом языке. Дабы это проверить, властитель повелел воспитать нескольких младенцев в обстановке полного молчания, поручив их заботам нянек. Дети были лишены возможности слышать звуки человеческой речи. Что же доказал эксперимент? На каком языке заговорили дети? Хроники указывают: «Усилия были напрасны, все дети умерли. Они не могли жить без ласки, нежного материнского лица и слов любви».
>
> ***Ф. Зимбардо***

Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях, считают сексологи и сексопатологи.

Особенно плохо приходится недоношенным детям, помещенным в инкубатор. Они находятся почти в полной изоляции, их эмоциональные и физические контакты сведены к минимуму. В итоге они хуже развиваются. Зато если их ласкать — и чем больше, тем лучше, — результаты получаются совсем иные. Такие малыши меньше плачут, быстрее растут и набирают вес, отличаются большей жизнеспособностью. Недоношенных детей вообще рекомендуют чаще носить на руках и класть на живот — замечено, что у них снижается частота сердечных сокращений и они дышат глубже, когда лежат на матери. Больной малыш быстрее идет на поправку, если он долгое время пребывает у мамы на руках. И это не случайность, это закономерность, подтвержденная связью ласкания с биохимическими процессами в организме ребенка. Так же и влюбленные болеют реже других и мало подвержены простудным заболеваниям в период эпидемий гриппа.

О роли родительского внимания и любви для нормального развития ребенка свидетельствуют многие факты. Так, в начале XX в. смертность детей менее одного года в детских домах достигала 90 %. Они погибали от медленного истощения, а между тем правила их питания и гигиены выполнялись безукоризненно. Врачи заинтересовались этим феноменом и высказали предположение, что детям не хватает любви. Работникам детских домов посоветовали ласкать сироток, словно своих собственных малышей. Вскоре смертность упала до 10 %.

Во время Второй мировой войны в одном из английских госпиталей, где лежали голодные и умирающие дети, некоторых полюбившихся малышей нянечки привязывали к

себе на спину и так с ними работали. Было замечено, что эти дети чаще других выживали, но не потому, что они лучше питались или получали больше лекарств, нет, именно потому, что были в тактильном контакте с нянечками.

Дети в детских домах или в больницах, если им приходится жить там подолгу, начинают отставать в росте и психомоторном развитии, их кожа становится дряблой и бледной. Они не ласкаются, не умеют общаться и нередко избегают контактов с людьми. Если такого ребенка взять на руки, он кажется словно деревянным. Эти малыши постоянно сосут большой палец или раскачиваются из стороны в сторону. И все это из-за дефицита ласки, без которой живое существо не способно к полноценному развитию.

Известный детский врач Б. Спок отмечает, что дети, которым не хватает родительского внимания и ласки, часто страдают повышенным аппетитом *(булимией).* Испытывая состояние неудовлетворенности, эти дети не могут его конкретизировать и тогда начинают много есть. У девочек изоляция от матери, недостаточная материнская любовь, отсутствие ласки в детстве приводят в последующем к несвойственным в норме женщинам агрессии и черствости, отсутствию материнского инстинкта.

При дефиците ласки ребенок становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы. Часто это становится причиной болезней желудка, сердца, бессонницы и ослабления иммунитета. Такие дети тяжело переносят даже простуду.

> Шестимесячный ребенок, вскормленный грудью, обгоняет в своем физическом и психическом развитии ровесника, которому приходилось довольствоваться бутылочкой с соской. Он быстрее растет, меньше болеет, раньше научается ходить и говорить. И это не только результат сбалансированного питания. Кормление грудью, материнскую заботу и ласку ничем заменить нельзя.
>
> Поэтому известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день, утверждая, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день. И это касается не только маленького ребенка, но и более старших детей. Те дети, которым остро не хватает материнской любви и ласки, очень часто становятся раздражительными, начинают капризничать, пытаясь привлечь к себе внимание. Да и замкнутость, упрямство, жестокость формируются у детей, обделенных родительской нежностью, недоласканных и недолюбленных.
>
> Ребенок не только должен знать, что его любят, он нуждается в постоянном подтверждении родительской любви — путем задушевных разговоров, в ласках и нежных объятиях.
>
> Неумение родителей, и прежде всего матери, отвечать на потребность ребенка во внимании и ласке, игнорирование таких призывов ребенка приводят к возникновению синдрома неполноценного роста, при котором дети являются истощенными и маленькими, выглядят болезненными. «Такой ребенок нередко подолгу остается вялым и отрешенным, практически неподвижным. Он часто избегает визуального контакта, уставясь в одну точку, отворачиваясь, закрывая лицо и глаза… Ноу таких детей не наблюдаются признаки болезней или отклонений, которыми можно было бы объяснить подобное состояние. Кроме того, такие дети демонстрируют и задержки общего развития».
>
> ***Крайг Г., Бокум Д. 2004. С. 292***

Существуют данные о том, что неадекватное отношение матери к ребенку в раннем детстве может стать одной из причин развития шизофрении и других заболеваний.

В настоящее время врачи-психоневрологи все чаще отмечают нервно-психические расстройства у дошкольников и учеников младших классов. Одной из причин этого они считают эмоциональное, душевное одиночество ребенка, дефицит общения с родителями, дефицит ласки. Даже при внешнем благополучии он может чувствовать себя в семье одиноким и несчастным, нелюбимым и ненужным. Задумчивость как уход в себя, в свой внутренний мир, фантазирование — это защитный механизм. Это мечты о родительской

любви, которой так не хватает ребенку.

Именно такие дети подросткового возраста зачастую начинают употреблять алкоголь в «теплой дружеской компании». Очень часто дети, которые не получили ласки от матери, становятся агрессивными, неуправляемыми, они не умеют играть, им сложно общаться со сверстниками. Характерно, что первая вспышка жестокости на Западе совпала с тем периодом, когда выросло поколение детей, на которых распространилась мода не кормить ребенка грудью.

Лишенный заботы и ласки ребенок вырабатывает недоверие, подозрительность и боязливость по отношению к социуму и миру в целом, сохраняющиеся при его дальнейшем становлении как личности.

Глас народа

— Я сама прошла через череду типичных ошибок со своим первым ребенком, — говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Леонидовна Ботнева, — выход на работу, няня, хотя я и кормила грудью достаточно долго. Мне все время хотелось ребенка научить самостоятельности и стать более «удобным» для себя — засыпание без укачиваний, никаких просьб «на ручки», умение занять себя, когда я занята. Сейчас я понимаю, что была не права, поскольку те проблемы, с которыми мы столкнулись позже, возникли именно из-за недостатка тактильных ласк, которые мой ребенок не получил в той мере, в какой ему это требовалось. К счастью, это поправимо и никогда не поздно стать ближе своему ребенку — ближе в прямом смысле слова.

Со вторым ребенком все по-другому. Мы с рождения гуляем в слинге, чтобы не разлучаться друг с другом и чтобы «титя» всегда была рядом. Я уже не рвусь на работу, как раньше, не думаю о няне или яслях, меня не тяготит привязанность моего ребенка к моей груди — скорее, это мое превосходство над всеми остальными. За эти годы, пусть даже через, увы, свои собственные ошибки, я поняла главное — карьера, домашние дела, финансовые трудности и прочие «серьезные» проблемы, из-за которых мамы лишают ребенка тепла и ласки, — подождут. Ребенок, в которого мы каждый день выкладываем по кирпичикам личность — свободную, полноценную, одаренную, любящую себя и окружающих, способную на яркие, красивые поступки, ждать не будет. Только здесь и только сейчас.

Ковалева О. // По материалам Интернета

Недоласканная до шести лет девочка будет слушать мать только в период полового созревания, а потом станет совершенно безразличной как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнера. Из литературы известно также, что большинство матерей, отказывающихся от своих детей, с раннего детства имели негативный опыт межличностных взаимоотношений в семье. Недоласканность — одна из причин проституции, причем не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения.

В связи с обсуждением вопроса о недоласканности следует обратить особое внимание на следующее. Как отмечает психолог С. Овчинникова, по статистике у 20 % всех пациентов, обратившихся на прием к терапевту с жалобами, типичными для какого-то заболевания, при обследовании никакой болезни не выявляется. Такой больной может годами жаловаться на свое состояние, проходить всевозможные методы обследования и лечения и не добиваться никакого результата. Некоторые больные даже подвергаются необоснованным хирургическим операциям.

Называются эти болезни соматизированными расстройствами, которые возникают у людей, имеющих нарушения со стороны эмоций. В отличие от обычного человека, который реагирует на стрессовую ситуацию эмоционально (плачет, впадает в депрессию), у него вместо эмоциональных проявлений развиваются соматические.

Корни этого нарушения лежат в раннем детстве. Например, мать проявляет ласку и заботу, только когда ребенок болеет, — в такой семье ребенок научается получать выгоду от болезни, и подобное поведение может сохраниться и у взрослого.

В Америке часто на бамперы машин приклеивают надпись: «Обнимали ли вы сегодня своих детей?» Но в связи с вышесказанным вопрос надо ставить иначе: «Сколько раз вы сегодня обнимали своих детей и по какому поводу?»

10.5. Заласканный ребенок

Материнская ласка конца не знает.
Русская пословица

Однако опасна и другая крайность — когда на ребенка обрушивается чрезмерное проявление родительской любви и он оказывается заласканным. Особенно это касается семей с большим количеством взрослых (наличие бабушек, дедушек, дядей, тетей) и единственным ребенком. Каждый норовит погладить его по голове, сунуть ему за щеку что-нибудь вкусненькое. Конечно, порой бывает очень трудно, почти невозможно, удержаться от того, чтобы не целовать, не обнимать, не тискать своего ребенка. Однако в ряде случаев родители, особенно мамы, любят ребенка ради самого процесса. Они увлечены своей родительской любовью и не дают самостоятельности и психологического пространства ребенку. Его надо ласкать, но не для того, чтобы себя потешить, а когда ему это нужно.

Любовь к ребенку должна быть не слепая, а разумная. Ведь постоянное внимание слишком утомляет малыша, и если ребенок вначале радуется, что его ласкают, то позже он нередко даже начинает плакать. Это предсказуемая реакция детской психики на утомление от бесконечного внимания взрослых, на которое малыш отвечает капризами. Отсюда правило: нельзя ребенку навязывать ласку. Ведь у него не всегда для этого имеется подходящее настроение.

Задушенный родительской любовью, ребенок вырастает капризным, требовательным, эгоистичным, пассивным, физически и морально слабым. Он не хочет идти в школу, так как ему и дома хорошо. В школе он не может найти контакт с другими детьми, так как требует проявления постоянного внимания к себе, и вообще он не приспособлен к жизни в социуме. Он и во взрослой жизни пассивен, не желает лишний раз палец о палец ударить. Недаром про заласканного и избалованного ребенка раньше говорили: «Засиженное яйцо всегда болтун» — считалось, что от такого человека не стоит ждать никаких серьезных поступков.

Либерально-попустительский стиль исповедует принцип вседозволенности. Ребенок, лишаясь представлений о том, что можно и чего нельзя, не сможет вовремя и нормально войти в социальное пространство человеческих отношений. В этом случае любовь слепа: получая излишние ласки, ребенок не может стать самостоятельным человеком, ориентирующимся в мире прав и обязанностей.

Заласканность приводит во многих случаях к неспособности повзрослевшего ребенка строить отношения с представителями противоположного пола. Умиление вызывает мальчик, с удовольствием и упоением целующий мамочку, или девочка, заявляющая, что выйдет замуж только за своего любимого папочку. У малышей это выглядит забавно и приятно для родителей. Однако такие заласканные, залюбленные в детстве взрослые часто не могут создать собственную семью только из-за того, что сохраняют сильную привязанность к одному из своих родителей. Эта проблема имеется у холостяков, которые не женятся, чтобы не ущемить интересы своих любимых мамочек. А у заласканных девочек формируется комплекс «принцессы»: все мужчины кажутся им недостойными, не дотягивающими до идеала их отцов, а потому они с легкостью расстаются с ними.

Как бы родители ни любили своих детей, необходимо все же сохранять некоторую дистанцию. Обнимать и целовать нужно, но необходимо соблюдать меру, иначе можно получить обратный результат.

Существует, однако, и другое мнение. Некоторые психологи считают, что любви и ласки много не бывает и что детей портит не ласка, а потакание их капризам.

10.6. Нужно ли у мальчиков воспитывать ласковость?

Вопрос не праздный, ведь в общественном сознании ласковость не входит в образ идеального мужчины. Скорее приветствуются его суровость, строгость в воспитании детей. Но мальчик — такой же ребенок, как и девочка, и он тоже в младенчестве и раннем детстве нуждается в ласке.

Глас народа

Yuta. У нас растет мальчик. Будущий мужчина. Я его очень часто целую, ласкаю, говорю, какой он славный и как я его люблю. Теперь он в ответ тоже все время ко мне ласкается. С удовольствием меня целует, научился гладить по лицу ладошкой, жалеет, если обидит. Однажды я была в гостях у одной знакомой и, как всегда, проявляла нежность к своему ребенку. На это она выдала: «Фу, смотреть на вас противно, он же мальчик, чего вы с ним лижитесь?» Я как-то растерялась. А потом задумалась. Может, действительно не стоит так много ласкать мальчика? Но, подумав, я пришла к выводу, что вреда от этого не будет. Мой муж — не очень ласковый человек. Когда Костя лезет к нему целоваться, он тоже говорит ему на это: «Мужики не целуются». На что я ему сказала, что ты для него в первую очередь папа, а не мужик. Так вот, муж после очередного посещения моих родителей, где мы при встрече и расставании всегда разобнимаемся, расцелуемся, где бабушка и дедушка души в Косте не чают, сказал: «Как все-таки хорошо, когда ребенка так любят. Вот меня в семье никто не любил». И тут я поняла, что для ребенка эти ласки и добрые слова — проявление любви, подтверждение, что его любят, он нужен. Многие родители потом удивляются: «Что это сын такой неласковый вырос, совсем родителей не ценит» (как раз так получилось в семье мужа). А это все от того, что сами они в свое время не научили своего ребенка проявлениям нежности и он, повзрослев, отвечает им тем же.

Polinka. Вот-вот! Сначала боимся мальчика лишний раз обнять, а потом жалуемся, что от мужчины не дождешься ласки, нежности, признаний в любви и отцовских чувств.

Rikkuri. Моя свекровь все время повторяет, что надо наказывать Илью и строго надо с ним — он же мальчик, а мальчиков нельзя баловать. Я уж не говорю про то, что тискать и ласкать тоже нельзя. Самое потрясающее, что советы такие дают либо бездетные, либо те, кто уже лет тридцать в старческом маразме и уж не помнит, как этих самых детей воспитывать.

QUOTE. «Фу, смотреть на вас противно, он же мальчик, чего вы с ним лижитесь» — ну правильно, сначала мальчиков нельзя целовать, потом им нельзя плакать, когда больно или обидно, а потом мужчины умирают в 50 лет от инфарктов — их всю жизнь учили сдерживать чувства, держать все в себе, не поддаваться на ласку и самим не ласкать, а эмоциям выход-то нужен.

По материалам Интернета

Раздел четвертый
ЭРОТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Глава 11
Любовные игры

В любовных приключениях есть все, что угодно, кроме любви.
Ф. Ларошфуко

11.1. Флирт и кокетство[41]

Флирт — ухаживание, кокетство, любовная игра. Происходит от старофранцузского *fleureter* — порхать с цветка на цветок. Современное же значение слова «флирт» пришло к нам из Англии конца XIX — начала XX в., означает игру в любовь, ухаживание.

«Любовь — игра, в которой всегда плутуют», — писал Оноре де Бальзак.

> Английский глагол «флирт» имеет значение «что-то быстро двигать туда-сюда». Честерфилд, английский писатель XVIII в., пишет, что он присутствовал при рождении нового значения этого слова. Леди Френсиз Ширлей — так звали даму, которая впервые использовала это слово в его современном смысле и заслуги которой полностью забыты неблагодарными потомками. «Я присутствовал при том, как это знаменательное слово спорхнуло с самых очаровательных в мире уст», — пишет Честерфилд. Чаровница леди Френсиз то открывала, то закрывала свой веер, то прятала за него все лицо, то только глаза. И когда беседовавший с нею мужчина в шутку сделал ей замечание за такое дразнящее поведение, она с невинным выражением ответила, что это только «флирт», она лишь машет веером.
>
> Со временем смысл слова «флирт» расширился, оно приобрело более широкое значение, поэтому в наши дни его употребляют по разным случаям. Научного определения нет и сегодня.
>
> ***Козлов Н. И. Что такое флирт? // По материалам Интернета***

Это манера поведения, привлекающая внимание. Иногда служит прелюдией к сексу, иногда превращается просто в любовную игру. Выражается в обмене знаками внимания, часто имеющими эротический, сексуальный подтекст. Это игра в намеки, в «да» и «нет». Женщины являются зачинателями флирта в 90 % ситуаций.

В прежние времена если дама рисовала «мушку» у губки, то это было намеком на ее страстность. А если прикладывала веер к сердцу — указывала на любовный интерес. Количество же похлопываний веером о ладонь указывало, на сколько назначено свидание.

> Великая волшебница «большая любовь», расписывающая чарующими солнечными красками нашу серую жизнь, лишь скупо касается сердец своим зачаровывающим жезлом; миллионы людей никогда не знавали всесилия ее колдующих чар. Что делать этим обездоленным, обойденным? Обречь их на холодные супружеские объятия без Эроса? На пользование проституцией? Ставить перед ними, как это делает современное общество, жестокую дилемму: либо «большая любовь», либо «эротический голод»?
>
> Мейзель-Хесс ищет и находит другой путь: там, где отсутствует «большая любовь», там ее заменяет «любовь-игра». Чтобы «большая любовь» стала достоянием всего человечества, необходимо пройти трудную, облагораживающую душу «школу любви». «Игра-любовь» — это тоже школа, это способ накопления в человеческой психике «любовной потенции» <…>
>
> «Любовь-игра» в различных своих проявлениях встречалась на всем протяжении человеческой истории.
>
> В общении между древней гетерой и ее «другом», в «галантной любви» между куртизанкой эпохи Возрождения и ее «покровителем-любовником», в эротической дружбе между вольной и беззаботной, как птица, гризеткой и ее

---

[41] Желающие более подробно ознакомиться с этим вопросом, могут обратиться к книгам Грина Ф. (2012), Курпатова А. (2007), Мэй С. (2007), Чейз Л. (2009), Шпигель Дж. (2010) и др.

«товарищем» — студентом — нетрудно отыскать основные элементы этого чувства.

Это не всепоглощающий Эрос с трагическим лицом, требующий полноты и безраздельности обладания, но и не грубый сексуализм, исчерпывающийся физиологическим актом <…> «игра-любовь» требует большой тонкости душевной, внимательной чуткости и психологической наблюдательности и потому больше, чем «большая любовь», воспитывает и формирует человеческую душу.

«Любовь-игра» гораздо требовательнее. Люди, сошедшиеся исключительно на почве обоюдной симпатии, ждущие друг от друга лишь улыбок жизни, не позволят безнаказанно терзать свои души, не пожелают мириться с небрежным отношением к своей личности, игнорировать свой внутренний мир. «Любовь-игра», требуя значительно более осторожного, бережного, вдумчивого отношения друг к другу, постепенно отучила бы людей оттого бездонного эгоизма, который окрашивает собою все современные любовные переживания <…>

«Любовь-игра», не исходя из принципа «безраздельного» обладания, приучает людей давать лишь ту частицу своего Я, которая не обременяет другого, а помогает, наоборот, светлее нести жизнь. Это приучало бы людей, по мнению Мейзель-Хесс, к высшему «целомудрию» — давать всего себя, только когда налицо высшая, «священная» глубина и неотвратимость чувства. Сейчас мы все слишком склонны после первого же поцелуя посягать на всю личность другого и навязывать «целиком» свое сердце, когда на него еще совершенно нет «спроса». Надо помнить, что лишь таинство великой любви дает «права» <…>

«Любовь-игра», или «эротическая дружба», имеет еще и другие преимущества: она страхует от убийственных стрел Эроса, она научает людей противостоять бремени любовной страсти, порабощающей, раздавливающей индивидуума. Она способствует, как никакая другая форма любви, самосохранению индивидуума, говорит Мейзель-Хесс. «Ужаснейшее явление, которое мы называем насильственным вламыванием в чужое Я, здесь не имеет места».

Она исключает величайшее грехопадение — потерю своей личности в волнах страсти <…>

Наше время отличается отсутствием «искусства любви»; люди абсолютно не умеют поддерживать светлые, ясные, окрыленные отношения, не знают всей цены «эротической дружбы». Любовь — либо трагедия, раздирающая душу, либо пошлый водевиль. Надо вывести человечество из этого тупика, надо выучить людей ясным и необременяющим переживаниям. Только пройдя школу «эротической дружбы», сделается психика человека способной воспринять «великую любовь», очищенную от ее темных сторон <…>

Поднять эту «любовную потенцию», воспитать, подготовить психику человека для воспитания «большой любви» — такова задача «эротической дружбы». «Игра-любовь», разумеется, лишь суррогат «большой любви», ее заместительница<…> Наконец, рамки «эротической дружбы» весьма растяжимы: вполне возможно, что люди, сошедшиеся на почве легкой влюбленности, свободной симпатии, найдут друг друга, что из «игры» вырастет великая чаровница — «большая любовь». Вопрос лишь в том, чтобы создать для этого объективную возможность.

Коллонтай А. М. Любовь и новая мораль

Некоторые из исследователей высказывают мнение, что флирт — это демонстрация симпатии; некоторые трактуют его как науку по соблазнению и искушению, что во многих культурах мира всегда ценится высоко; другие вообще интерпретируют флирт как «инстинктивное поведение женщины при виде самца». Американский ученый Х. Т. Финк пишет, что флирт — это искусство, с которым женщина очаровывает и привязывает к себе мужчину, заставляя его при этом постоянно терзаться, любит ли она его или нет.

Проявляется флирт в особом поведении, которое презентует нас с лучшей стороны.

Мнением более двух тысяч холостых парней о первом свидании интересовалось социологическое агентство «ElitePartner-Trendmonitors», и его выводы не могут быть ошибочными.

Итак: для первой встречи нужны интуиция, естественность, чувство собственного достоинства — качества, которые просто одним лишь желанием и усилием воли у себя не выработаешь. Но есть несколько секретов, которые гарантированно помогут познакомиться с понравившимся парнем. И есть несколько типичных ошибок в поведении на первом свидании. Избежать их — уже половина дела в науке профессионального флирта с парнем.

Произведите хорошее впечатление. Чтобы правильно флиртовать с парнями, инвестируйте в свой внешний вид. Тот, кто накануне не поленился потратить время и деньги на прическу и макияж, имеет больше шансов на успешный флирт.

Привлеките к себе внимание. Если пункт первый исполнен в точности и ваш внешний облик уже вызвал у парня симпатию, для успешного знакомства достаточно пристального взгляда, зрительного контакта и вашей улыбки. Кому подходить первому? Лучше дождаться реакции парня. Преобладающее большинство из них предпочитают чувствовать себя охотником, а не трофеем.

Нежное поглаживание пальцами ножки бокала, облизывание губ, закидывание ноги на ногу, игра со своими локонами хороши, если выглядят естественно. Неотполированные до совершенства методы привлечения внимания будут выглядеть неумелыми акробатическими трюками. Позвольте своему телу «говорить» непроизвольно или скрупулезно изучайте язык телесного флирта дома перед зеркалом.

Ни в коем случае не предавайтесь напрасным надеждам! Мужское молчание после первого знакомства не предвещает ничего хорошего. После трех дней молчания мужчины можно смело прекращать строить предположения и отправляться на новое свидание. Трехдневную паузу после первой встречи выдерживают не более 5 % парней. Поэтому вместо того, чтобы терзать себя муками самобичевания, одинокой девушке лучше инвестировать свою энергию в новое знакомство. Если свидание прошло удачно, треть мужчин звонит женщине в этот же вечер. Еще 44 % набирают номер понравившейся девушки на следующий день.

В настоящее время женщины стали более эмансипированными; 61 % из них сами звонят парню после приятного свидания, и лишь 15 % дам по-прежнему считают, что проявлять инициативу после свидания — исключительно мужское занятие.

По материалам Интернета (miss-vip.ru)

«Ты взгляни на меня хоть один только раз…» Большое значение имеет игра глазами, ибо с ее помощью можно выразить очень многое, добиваясь тем самым большего эффекта. В западных культурах, где дозволен контакт глазами, мужчины и женщины, как правило, в течение 2–3 секунд пристально смотрят на потенциального партнера, опускают веки и затем отводят взгляд. Последовательность действий настолько очевидна, что немецкий этолог Эйбл-Эйбесфельдт пришел к заключению: этот сигнал сексуальной заинтересованности — врожденный поведенческий стереотип, выработавшийся в процессе становления вида.

Взгляд — наверное, самое действенное орудие заигрывания. Неудивительно, что в некоторых мусульманских странах глаза прячут за чадрой.

К воздействию на органы осязания при флирте относятся рукопожатие, наклоны к партнеру, якобы случайные прикосновения, а также, в случаях, когда люди сидят тесно друг с другом, игра колен и ног. В таких случаях разговор становится излишним, флиртующая пара все понимает и без слов.

Научитесь «разговаривать» глазами и жестами

Испытанное правило гласит: если при взгляде на вас у человека расширяются зрачки, вы ему симпатичны, если сужаются — у вас нет шансов.
Никогда не смотрите в переносицу собеседника. Это наверняка выведет его из себя. Ничего не поделаешь — животный инстинкт…
Ученые Университета в Индианаполисе (США) провели любопытный эксперимент. Молодая женщина спрашивала мужчин среднего возраста, как пройти к тому или иному месту. Первый раз она надела короткую юбку и облегающую майку, второй — строгий костюм. Мини-юбка действовала почти безотказно: 70 % опрошенных всячески старались помочь даме. Классический костюм вызвал ответную реакцию только у 40 % опрошенных.
Жестикуляция играет чрезвычайно важную роль в общении. Вот вы вошли в бар, огляделись и увидели… Господи, не о ней ли вы мечтали долгими одинокими вечерами? Не стойте как столб — иначе фея просто отвернется и момент будет упущен. Жестикулируйте, но не слишком размашисто — руки не должны опускаться ниже пояса и подниматься выше шеи.
На заметку дамам: если мужчина, допив бокал вина, начнет теребить волосы или потирать переносицу, значит, он просто не знает, как предложить вам еще раз встретиться. Не мучайте его. Если он вам симпатичен, назначьте следующее свидание сами.

Грошев И. Амурные маневры // По материалам Интернета

Флирт в любовной игре может быть и словесным поединком. Остроумная беседа захватывает воображение, давая возможность разгадать тот или иной намек (нередко иллюзорный), сделать определенные выводы и эмоциональные оценки. Флирт оттачивает способность быстро ориентироваться и молниеносно реагировать на любую остроту или скрытый подтекст фразы. Лукавое словечко, льстивое замечание мужчине или неожиданный каприз — грозное и действенное оружие в руках неглупой женщины. Поэтому флирт — это не только «стреляние глазами», умение улыбаться, правильно склонять голову и следить за грамотной постановкой ног. Важная составляющая такого поведения — это разжигание интереса к себе, следствием которого является пробуждение в мужчине «инстинкта охотника», на котором для него и строится главная интрига любых отношений. Другие полагают, что флирт — это не техника и не последовательность действий, не выпячивание сексуального компонента. Это тонкая субстанция, базирующаяся на духовности и эмоциональности.

Женщина остается интересной мужчине до тех пор, пока в ней остается для него какая-то загадка. Поэтому развязный флирт, с его откровенностью и прямотой, хотя и привлекает мужское внимание, но разжечь настоящий интерес ему не под силу. Женская привлекательность на ранних стадиях знакомства заключается в сексуальной уравновешенности. Это своеобразная игра, но строится она больше на обаянии, чем на откровенном обольщении.

Исследования, да и опыт почти каждого из нас показывают: женщины очень любят прихорашиваться, проводят часы перед зеркалом и мучительно выбирают, что им надеть каждый раз, когда хотят выйти из дома. Однако ученые уверены: делают они это вовсе не для мужчин.

Основной причиной, заставляющей женщину тратить деньги и время на уход за собой, является желание привлечь внимание своих потенциальных соперниц — других женщин! Опрос показал, что две трети женщин ожидают комплиментов от других женщин, а подавляющее большинство ориентируются в выборе одежды на своих подруг.

Таким образом, миф о том, что женщины прихорашиваются для мужчин, можно считать полностью развенчанным. Это показывает и другое исследование: более 50 % женщин никогда не старались произвести впечатление на мужчину, а ценят они комплименты других и незнакомых женщин.

По материалам Интернета (zdravoe.com)

Женщины постарше играют в «соблазнительниц». Эта игра часто проходит «под вывеской»: «Я слабая, беззащитная женщина, я очень нуждаюсь в сильном и умном мужчине, который сможет помочь мне». В этой игре широко используется эмпатия (способность чувствовать переживания партнера на несловесном уровне), утонченные комплименты, умение угадывать скрываемые желания. Соблазнительница добивается своей цели, используя имитацию скромности, лести.

Женщины исходят при этом из положения, что с мужчинами нельзя вести себя открыто, прямо и честно. Они считают, что мужчины по своей природе падки на лесть и комплименты, тщеславны и, учитывая эти качества, следует максимально играть на них. Таким образом, в игре основная ставка делается на использование слабых и отрицательных черт партнера.

> К языку телодвижений, применяемому при флирте, несомненно относятся слегка приоткрытый рот и влажные губы, которые доктор Десмонд Моррис назвал «передразнивание самой себя», так как подобным образом женщина символически изображает свои половые органы. Поэтому увлажненные слюной или косметикой губы делают ее сексуально привлекательной. Кстати, губная помада возникла у древних египтян тысячелетия назад как способ имитации покраснения наружных половых органов женщины при половом возбуждении.
>
> В этом же ряду стоят и взгляд искоса из-за приподнятого плеча, округлость и гладкая кожа, которая является имитацией женской груди.
>
> Очень откровенным жестом, свидетельствующим об определенном настрое женщины, является поглаживание ею любого предмета цилиндрической формы, будь то ножка бокала для вина, сигареты или своего пальца; менее вызывающим, но также недвусмысленным способом настроить сознание мужчины на вполне определенные ассоциации является поигрывание скинутой туфелькой, когда нога то ныряет в туфельку, то выходит из нее обратно, что может свести мужчин с ума, если этот жест к тому же дополняется другими из вышеописанного арсенала женских хитростей. Про закидывание ноги на ногу я не говорю — этот способ слегка завести мужчину является одним из наиболее распространенных, хотя до сих пор встречаются мужчины, полагающие, что женщина закидывает ногу на ногу совершенно случайно, и поэтому отводят глаза от своей собеседницы, чтобы не смущать ее своими нескромными взглядами (что может вызвать у женщины только досаду по поводу мужской ограниченности).
>
> ***Щербатых Ю. 2002***

Женщине свойственно флиртовать от природы, этим она поддерживает свои привлекательность и тонус. Это нужно для хорошего настроения и поднятия самооценки.

Исследования показали, что умение флиртовать передается по наследству. Однако достаточно «сбоя» в одном поколении, чтобы в дальнейшем эта способность была утрачена.

По одной из классификаций флирт разделяют на три типа.

Социальный флирт — легкий способ общения с противоположным полом, безопасное заигрывание, которое ни к чему не ведет, его цель — комфортная коммуникация, присоединение к своему полу.

Биологический флирт обычно воспринимается людьми как очень грубый, неприятный и даже страшный, его цель — соблазнение и обладание. Часто он может восприниматься как оскорбление.

Идеальный флирт — противоположность биологическому, это игра ума, танец духа и души, способ постижения мира и своего места в нем. Это очень легкий флирт. Его цель — наслаждение жизнью во всей полноте.

Чаще всего, говоря о флирте, имеют в виду социальный, смешанный с биологическим.

Американский психолог Джеффри Холл на основании исследования более чем пятитысячной аудитории предложил другую классификацию. Он выделил пять видов

флирта: традиционный, физический, игривый, вежливый и духовный.

Традиционный флирт инициативу оставляет за мужчинами, а дамам отводит пассивную роль.

Смысл *физического флирта* сводится к выражению сексуальной заинтересованности в возможном партнере.

Игривый флирт подразумевает выражение и физической привлекательности, и заинтересованности личного плана, без ожидания серьезных отношений в будущем. В этом случае флиртующим важен больше сам процесс, повышающий их самооценку, чем возможные отношения.

Вежливый флирт фокусируется на несексуальном общении и нацелен на долгосрочные полноценные отношения.

Душевный флирт завязан на эмоциональной связи и настоящем интересе. Такой флирт интересен обеим сторонам и в большинстве случаев переходит в серьезные длительные отношения, основанные на доверии и духовной общности.

Флиртовать можно при общении с незнакомцами, случайными попутчиками, коллегами по работе. Согласно статистике, около 30 % офисных работников не возражают против флирта со своим начальством ради карьерного роста. Около 40 % женщин и мужчин ищут свою любовь на рабочем месте.

Флиртом на работе увлекаются в основном молодые люди от 20 до 30 лет, как правило, являющиеся его инициаторами, а люди более старшей возрастной категории находятся в подыгрывающем положении. Если верить статистическим исследованиям, то женщины более предрасположены к флирту на работе, чем мужской пол. Подтверждается это и тем, что женщины при возникновении тяжелой экономической ситуации могут одевать откровенные наряды и при этом быть склонными к флирту.

Результаты исследования, проведенного Университетом Суррея (Италия), показали, что мужчины в отличие от представительниц слабого пола флиртуют на работе потому, что не удовлетворены порученными им заданиями, им просто скучно. Свыше 200 человек в возрасте 21–68 лет, принявших участие в исследовании, ответили на вопрос, флиртовали ли они когда-нибудь на работе. Результаты исследования подтвердили желание пофлиртовать с сотрудницами неудовлетворенностью мужчины порученным ему заданием или скучной работой. Женщины же, флиртовавшие со своими коллегами, были довольны своей должностью.

Многие начальники любят, когда на работе господствует игривая атмосфера, считая, что так поднимается производительность труда, да еще организуют вечеринки, чтобы сотрудники «подружились».

Корпоративные вечеринки, конференции, выезд на тренинги за город, общие праздники — все те мероприятия, куда не могут попасть супруги, создают благоприятные условия для флирта и его продолжения, но уже в другом виде. Поэтому в такой ситуации флиртовать опасно: можно потерять чувство реальности и легкий флирт может плавно, а после корпоратива и резко, превратиться в служебный роман.

С физиологической точки зрения флирт полезен во всех отношениях независимо от того, является ли человек счастливым семьянином или же одиноким. После пяти минут флирта у человека повышаются настроение, работоспособность. Позитивное взаимодействие между мужчиной и женщиной вызывает выброс в кровь эндорфинов — «гормонов счастья». Кроме того, большинство удачных знакомств начинались именно с легкого и ненавязчивого флирта. Поэтому специалисты по межличностным взаимоотношениям относятся к флирту как к очень ценному умению.

Как завлечь понравившегося мужчину: практические советы и приемы, не лишенные юмора

Правило флирта номер один — от души и с улыбкой. Искренняя улыбка — это

сокрушительное оружие. Наши мужчины устали от деловых улыбок и холодных глаз. Потянитесь прямо в офисном кресле — сладко-сладко — сразу захочется улыбнуться. Запомните себя в этот момент. Такая вы — самая желанная.
А если трагедия — «Он меня сегодня не заметил»? Это не повод для парочки эклеров. Это вызов!
Если вы еще не проснулись от зимы (совершенно напрасно, но еще не катастрофа), то можно начинать с менее нахальных методов. Я помню, как одна приятная девушка «совершенно случайно» залетела к нам в офис, где уютно расположился некто, чье внимание она уже отчаялась привлечь, и с порога к нему: «Срочно умоляю, вы мне нужны как мужчина!» Аккуратно его под руку (между прочим, тактильное общение, что немаловажно) и душераздирающее:
«У меня в машине что-то рычит…» Если вы решитесь на такую авантюру, учтите, что поломка не должна его заставить всего извозиться или сдаться. Продумайте свой идеальный вариант, и тогда не исключено, что она приведет вас к нему в объятия, а не к совету посетить автосервис. Также важно не заиграться, показав себя беспомощной дурочкой.
Правило флирта номер два — импровизируем и безобразничаем. Но с умом и в меру. Ломать голову и бросаться под колеса его авто не стоит. Может закончиться неромантической травмой у вас и пожизненным шоком у него.
Правило номер три — ни в коем случае не отбирайте у него инициативу и не будьте навязчивы. Соблюдайте дистанцию даже на крутых виражах! Он не последний мужчина с таким потрясающим голосом. Никогда не выплескивайте о себе всю информацию, начиная от момента, когда вы болели свинкой и сколько килограмм набрали за последнюю беременность. Вы же такая загадочная!
И о вопросах — хорошо, если вы умеете правильно задавать вопросы. Нельзя бросаться на мужчин с вопросами о том, сколько он зарабатывает (вы же не фининспекция), женат ли и есть ли дети и машина.
Запаситесь терпением! — гласит следующее правило. Если ему есть чем похвастаться, он обязательно это сделает. А пока умнее поинтересоваться, в какое время суток ему было бы удобно с вами связаться. Естественно, по работе.
И последнее — всегда, при любых обстоятельствах оставайтесь самой собой. Ваше главное достоинство — в вашей неповторимости.

Алина Мандре. Искусство флирта // По материалам Интернета

Далеко не всегда и не все мужчины воспринимают безобидный флирт женщины вполне адекватно. Очень часто бывает так, что малейшие знаки внимания воспринимаются как обязательство близости. В таких случаях дело может дойти до применения силы. И только очень грамотное и разумное поведение женщины, где выверены, возможно интуитивно, каждый жест, каждый взгляд, каждое сказанное слово, может помочь избежать подобных неприятностей.

Конечно, мужчины мечтают о красавицах с обложек модных журналов и топ-моделях. Но на деле, в реальной жизни, мужчины в первую очередь знакомятся с теми женщинами, которые проявляют дружелюбность, открытость, улыбаются, первыми устанавливают зрительный контакт и дают понять всем своим видом, что открыты для общения с мужчинами и даже хотят этого.

По каким правилам нужно играть, чтобы потом не сожалеть о содеянном

Во-первых, никто не должен пострадать. Безопаснее всего не флиртовать с другими под пристальным взглядом любимого, постарайтесь не подвергать избранный объект чрезмерной опасности в лице подруги-истерички, властной, строгой жены или суровой мамаши великовозрастного маменькиного сынка.
Во-вторых, если вам охота всего лишь подурачиться, выберите объект, с которым вам не придется постоянно встречаться впоследствии. Это могут быть инструкторы индивидуальных видов спорта или вождения, случайные знакомые в загородных поездках или новые знакомые в новом для вас клубе не в вашем районе. А вот

коллеги по работе не подходят.

В-третьих: помните о том, что ваша основная цель — покрасоваться, показать себя во всем блеске, чтобы получить порцию удовольствия, подпитать уверенность в себе, почувствовав себя настоящей женщиной, объектом пристального внимания, но никак не охоты. Флирт совершенно не обязательно должен завершаться хоть какими-то отношениями, в том-то его непревзойденная прелесть.

Выделяют фазы флирта на пути завоевания мужчины. Рассмотрим один из подходов.

Первая — восхищение партнером и выискивание в нем положительных качеств.

Вторая — поощрение мужчины к разговору о нем, внимательно следя за тем, что он считает наиболее ценным в своем облике. Полученные сведения помогут выработать дальнейшую линию поведения, а также подскажут, на что следует обратить внимание, продолжая восхищаться партнером.

Третья — умение обнаружить свою женскую слабость, чтобы вызвать у слушателя сочувствие, желание помочь, опекать. Мужчины очень чувствительны к описаниям женских невзгод, жизненных неудач, к желанию найти родственную душу, которой можно было бы излить наболевшее, довериться и одновременно опереться на твердое мужское плечо.

Игра в «Вот он я»

Этнолог Дэвид Гивенс и биолог Тимохи Перпер провели множество исследований в барах и ресторанах, наблюдая, как люди выбирают друг друга. Флирт в таких местах имеет несколько четко выраженных стадий.

И мужчины, и женщины, войдя в бар, первым делом оглядываются в поисках места, где можно сесть, облокотиться, занять какую-то позицию. Дальше начинается фаза привлечения внимания.

Мужчины обычно расправляют плечи, играют мышцами, потягиваются. Напитки помешивают всей рукой от плеча — словно месят глину. Легкое и плавное движение, необходимое, чтобы зажечь сигарету, превращается в мощный жест, в котором задействовано все тело, а гасится спичка широким резким взмахом.

Интересно наблюдать за мужчиной, прохаживающимся взад-вперед. Мужчина приглаживает волосы, оправляет на себе одежду или потирает подбородок.

Женщины начинают фазу привлечения внимания с похожих маневров: улыбаются, глядят по сторонам, потягиваются, прихорашиваются, раскачиваются. Часто используется и набор специфических женских приемов — подкрутить локон, стрельнуть глазками, хихикнуть или облизнуть губу. У некоторых появляется специфическая походка: спина прямая, грудь вперед, бедра ритмично покачиваются. Многие женщины носят высокие каблуки (моду на них ввела в XVI в. Екатерина Медичи) — подобная обувь делает осанку статной.

Семь сигналов, которые говорят о его заинтересованности (Грин Ф., 2012)

Сигнал № 1: прихорашивание. Мужчины поправляют одежду инстинктивно. Если вы спросите своего друга, поправляет ли он иногда одежду, он наверняка станет это отрицать, но вы можете убедиться в обратном. Признаки того, что мужчина прихорашивается:

• он поправляет свою прическу;
• проверяет, достаточно ли туго завязан галстук;
• одергивает воротник рубашки;
• убирает воображаемые пушинки или ниточки с рубашки или пиджака;
• заправляет рубашку;
• завязывает или перезавязывает шнурки и подтягивает носки.

Поправляющий свою одежду или прическу мужчина просто хочет выглядеть наилучшим образом, чтобы вы обратили на него внимание. Так как мужчины

понятия не имеют, что они это делают — это вроде инстинкта, — вы можете воспользоваться ситуацией и сделать первый шаг самой. Похвалите его прическу, его превосходный вкус в одежде, его стильные туфли, его великолепно отглаженную рубашку, его модный ремень или шикарный галстук. Он будет счастлив, что его заметили.

Сигнал № 2: поднятые брови. Когда мужчина поднимает брови, это значит, что в его голове только что загорелась лампочка с надписью: «Ты мне нравишься. Пожалуйста, подойти ко мне». Это происходит инстинктивно, и, скорее всего, мужчина даже не отдает себе отчета в своих действиях.

Сигнал № 3: руки на бедрах. Когда мужчина стоит, положив руки на бедра, он демонстрирует свою готовность познакомиться, посылая вам сообщение: «Я жду вас». Когда вы заметите этот сигнал, просто подойдите к нему и поздоровайтесь, широко улыбнувшись. Посмотрите, куда он станет девать свои руки: как только он будет уверен, что вы не собираетесь никуда уходить, его руки свободно вытянутся вдоль тела.

Сигнал № 4: большие пальцы на ремне или руки в карманах. Мужчина, настроенный на флирт, обычно цепляется большими пальцами за ремень или засовывает несколько пальцев в карманы. Этот жест посылает вам целых два сообщения: первое, что он вас заметил, и второе, что он не против познакомиться.

Сигнал № 5: мачо-мэн. Вы когда-нибудь замечали, как мужчина вдруг втягивает живот, слегка выпячивает вперед грудь и распрямляет плечи? Это «поза ухаживания». Он хочет казаться сильным, мужественным и желанным. Он уверен, что женщин привлекают «качки», и изо всех сил пытается соответствовать. Таким образом, он хочет, чтобы вы заметили его мужественность.

Сигнал № 6: благородство. Этот сигнал говорит о том, что он считает вас достойной своего внимания. Ищите следующие признаки благородства в поведении вашего собеседника:

• он уступает вам место;
• отдает вам свой пиджак, если вы замерзли;
• открывает перед вами двери;
• пропускает вас вперед в очереди;
• предлагает заправить вашу машину.

Сигнал № 7; поза «46 см». Если мужчина расставляет ноги примерно на 46 см врозь — это важный сигнал. Он отмечает свою территорию и говорит: «Это мое пространство», «Оцени меня» и «Подойди ко мне».

Курпатов А. Флирт глазами эксперта // По материалам Интернета (kurpatov.ru)

Кокетство и флирт. Кокетничать (от фр. *coquetry*) — означает «стараться понравиться кому-либо». Правда, у женщин «кому-либо» — это потребность нравиться не кому-то одному, а всем. Считается, что кокетство — это женский флирт, а мужской флирт — это соблазнение.

Иван Блох, один из самых глубоких знатоков английской жизни, противопоставил флирт кокетству. Блох считал, что кокетство прямо посягает на чувства, не принимая во внимание духовный контакт мужчины и женщины. Флирт — это одухотворенный «родственник» кокетства; здесь женщина стремится обезоружить мужчину скорее средствами духа и вкуса.

Швейцарский невропатолог и психиатр О. Форель и американский ученый Х. Т. Финк считали, что кокетка главным образом хочет нравиться, завоевание для нее является целью второстепенной. А вот флирт прямо стремится разбудить любовь, используя для этого самые разнообразные средства.

Кокетничающая женщина стремится к завоеванию, но только для того, чтобы насладиться самим фактом завоевания, без всякой иной цели. На вопрос мужчины они отвечают «нет», если даже думают «да», а при флирте — улыбка и лаконичное — означает «может быть…»

Кокетство считается главным оружием женщин в их отношениях с мужчинами. Известный режиссер Филипп Кауфман считает, что кокетство — это «поведение, которое должно дать понять мужчине, что сексуальное сближение с ним возможно. Однако возможность эта считается негарантированной и чисто теоретической».

Следует иметь в виду, что женский флирт, направленный на привлечение внимания, непонятен многим, если не большинству мужчин. Им трудно различить тонкие сигналы женского языка телодвижений. К такому выводу пришли ученые из Индианского университета США, проведя эксперимент с участием 280 студентов обоих полов.

Каждому участнику предложили посмотреть на женские фотографии и определить, какую из четырех эмоций выражает женщина: дружеское расположение, сексуальный интерес, грусть или антипатию.

Мужчины оказались гораздо менее точны, чем женщины. Представители сильного пола практически не могли отличить флирт от дружеского расположения. Дружбу они принимали за сексуальный интерес, а флирт — за дружбу.

Также удалось выяснить, что большинство женщин переоценивает способность мужчин улавливать сексуальные сигналы.

> Принципиально мы все умеем считывать невербальные сообщения других людей (позу, звучание голоса, особенности жестикуляции и т. д.). Но если для женщин это достаточно просто (в среднем семь попаданий из десяти), то лишь один из тридцати мужчин умеет правильно считывать и, самое главное, реагировать на скрытые сексуальные сигналы.
>
> Это кажется забавным, но большинство мужчин, видя понравившихся им женщин, напоминают комаров на нудистском пляже. Они понимают, что надо делать, но не знают, с чего начать.
>
> А женщина, устав делать мужчине намеки и сочтя его бесчувственным чурбаном, мысленно посылает его к «чертям собачьим» и переносит фокус внимания на более утонченного кандидата.
>
> ***Шам А., Котков М. Очарование интеллектуального флирта // По материалам Интернета***

11.2. Служебный роман[42]

Едва ли не большую часть своей жизни большинство людей проводят на работе, где и создаются условия для возникновения служебных романов. Кроме постоянного общения на работе в учреждениях проводятся корпоративные вечеринки. А после совместного распития спиртных напитков и провожаний домой может произойти все, что угодно.

Способствуют таким романам и служебные командировки в другой город с симпатичным сотрудником (рекомендую посмотреть фильм «Самая обаятельная и привлекательная»). Часто у людей, занятых одним делом, постепенно складываются схожие интересы, вкусы, пристрастия. Вместе они двигаются к одной цели. В шоу-бизнесе и спорте широко распространены любовные отношения в парах актриса — режиссер, певица — продюсер, модель — фотограф, спортсменка — тренер и т. д. В большинстве подобных случаев мужчина старше и опытнее и выступает в роли наставника или лидера.

Что это такое вообще — служебный роман?

Теоретически это любовно-романтические отношения между сотрудниками на работе вне зависимости от того, кто начальник и кто подчиненный, кто имеет семью и кто свободен.

Иногда служебными романами называют отношения именно начальника с

---

42 В данном параграфе использована статья врача-психотерапевта Нарицына Н. Н. (см. сайт: www.naritsyn.ru).

подчиненной или кратковременные отношения семейных сотрудников, а взаимная привязанность двух свободных людей, которая к тому же закончилась построением семьи, служебным романом не считается.

Служебный роман может длиться годами, затухать во время отпуска и снова возгораться. Он может резко оборваться, если один из любовников найдет иное место работы. А иногда именно такие перемены могут породить новый всплеск чувств.

Цели таких отношений могут быть разными: меркантильные, для поднятия самооценки, самоутверждение в рабочем социуме, чтобы повлиять на иерархическую систему в коллективе, чтобы «разнообразить собственную жизнь» (в том числе семейную). Служебные романы могут возникать и из-за напряжения в офисе — сотрудники устают, пытаются отвлечься от деловой атмосферы, желая получать положительные эмоции от романа с коллегой. Нельзя исключить и то, что роман между двумя людьми, занимающимися одним общим делом, может возникнуть как влечение друг к другу двух единомышленников.

> Согласно британскому исследованию «Любовно-производственное равновесие», офисная любовь негативно сказывается на производительности труда, а половина коллег признались, что в результате романтических отношений их деятельность действительно страдает <…>
>
> Вопреки некоторым стереотипам, сложившимся в отношении медсестер, работники здравоохранения меньше всего подвержены завязыванию амурных отношений на рабочем месте. А вот индустрия развлечений и туризма, как показало исследование, является наиболее благоприятной средой, где в любовные сети попадаются восемь из десяти служащих.
>
> ***Кутецкая Д. // По материалам Интернета (kutes@bigmir.net)***

Важно не путать служебный роман с флиртом: если при флирте самым важным оказывается процесс, игра ради развлечения, то при служебном романе отношения складываются более серьезные, так как хотя бы один из участников чаще ориентирован на более или менее устойчивые интимные отношения, что естественным образом ухудшает психологический климат в коллективе и мешает адекватному выполнению функциональных обязанностей сотрудников.

Иногда совместная работа двух людей, объединенных общим делом и взаимным интимно-романтическим влечением, может способствовать более результативному подходу к их рабочим обязанностям. Например, итальянские ученые выяснили, что эмоциональная встряска, происходящая во время служебного романа, улучшает не только работоспособность, но и профессиональные качества. Служебный роман (впрочем, как и любой другой) сопровождается всплеском эмоций. Сотрудники с радостью идут на работу, а особенно романтичные натуры испытывают такой прилив вдохновения, что успевают сделать многое помимо запланированного надень. Мирный и позитивный настрой способен освободить от рабочей рутины — все дела становятся в радость, надоевшие занятия перестают раздражать.

Большой плюс в служебных романах — это экономия времени и денег, по крайней мере мужчиной. Часто работа занимает у людей большую часть времени. У многих после тяжелых трудовых будней уже нет возможности и желания выходить из дома. Поэтому для знакомств и общения остается только одно место — работа.

При этом сводится к минимуму или отпадает необходимость встречаться после работы, отвозить и привозить, отчитываться, где мы были и зачем. Не возникает вопросов типа: почему ты не брал(а) трубку два часа назад и т. д.

Еще один плюс — возможность хорошо узнать друг друга, увидеть в различных ситуациях, что важно для пар, у кого служебный роман перешел в серьезные отношения. Однако минус таких служебных романов, плавно перетекших в семейные отношения, это то, что люди устают друг от друга. Ведь приходится круглосуточно находиться вместе — вместе идти на работу, вместе завтракать, обедать и ужинать, вместе ходить на корпоративные

вечеринки и дни рождения коллег.

Но чаще, в силу многообразия целей служебных романов (причем иногда целей бессознательных), они провоцируют стрессы, конфликты и напряжение между сотрудниками, что далеко не лучшим образом сказывается на выполнении рабочих обязанностей и деятельности структуры в целом. Поэтому для многих людей романы в офисе — показатель некомпетентности и недобросовестного отношения к работе.

У служебного романа три основные сложности для того коллектива, в котором он случился.

Первое: служебный роман как угроза качеству работы. Именно потому, что сами по себе интимные отношения — вещь довольно неоднозначная. И тем более если они дополняются еще и неоднозначностью взаимоотношений рабочих, в том числе взаимоотношений со всем остальным коллективом, который все равно оказывается вовлеченным в процесс служебного романа в качестве сторонних наблюдателей, советчиков, чинителей препон и т. п. Если отношения по тем или иным причинам из романтических становятся эмоционально напряженными — окружающая обстановка на работе тоже явно накаляется, что не лучшим образом сказывается на работе всей структуры. Ведь если в обычной жизни в подобной ситуации бывшие любовники просто разбегаются в разные стороны, то в условиях совместной работы они вынуждены, как прежде, встречаться чуть ли не каждый день. После разрыва видеть бывшего возлюбленного становится невыносимо. К тому же надоедают коллеги, которые были свидетелями вашей страсти: «А твой бывший-то…» И ситуация может перерасти либо в «холодную войну» с психологическим напряжением во всем коллективе, либо в откровенный эмоциональный взрыв.

Второе: служебный роман как угроза субординации. Сложнее всего, когда такой роман завязывается между лицом начальственным и лицом подчиненным. Некоторые предприимчивые работницы считают служебный роман с руководителем действенным инструментом для продвижения по служебной лестнице. Однако им не мешает помнить, что в «один прекрасный день» их место может занять другая, более молодая и симпатичная претендентка и тогда они останутся у разбитого корыта, да еще и с подмоченной репутацией.

Как правило, тот, кто в подчинении, заметив со стороны начальства те или иные «знаки внимания» (а то и получив подтверждение таковых), полагает (сознательно или неосознанно), что рабочие отношения теперь ничего не значат и вполне возможно как минимум игнорировать приказы этого начальства, а то и пытаться влиять на его решения. Он(она) начинает саботировать свои обязанности, пытаться влиять на решения шефа, капризничать, требовать каких-то преференций: «Ты же меня любишь, ты теперь должен (должна)!» И проблема зачастую даже не столько в самом разрыве и следующих за ним эмоционально-стрессовых ситуациях, сколько в ненадлежащем выполнении рабочих обязанностей определенной частью коллектива, ухудшении общего психологического климата, подрыве авторитета начальника.

Вообще роман с начальником (или начальницей) — удовольствие достаточно сомнительное. Во-первых, для него в любом случае работа будет стоять на первом месте. Во-вторых, будет ли он воспринимать подчиненного всерьез? В-третьих, коллеги могут обвинить коллегу в нечестных попытках достичь более высокой должности и в использовании служебного положения своего руководителя. А в большинстве случаев отношения с шефом заканчиваются увольнением.

Наконец, служебный роман является угрозой иерархическим отношениям структуры учреждения в целом. Как ни странно, таковую угрозу представляют, как правило, «счастливые» служебные романы, т. е. завершившиеся регистрацией брака и созданием семьи, когда двое, объединяясь, фактически создают «ячейку в ячейке», свою отдельную микроструктуру в большой структуре. Теперь сложности и проблемы, которые будут возникать на работе у предмета любви, становятся и проблемами его партнера, и если у одного любовника возникают проблемы с непосредственным руководителем, то и у другого могут испортиться с ним отношения.

Кроме того, возникновение отдельной «ячейки общества» в большой структуре нередко меняет всю устоявшуюся систему отношений в коллективе (в том числе отношений формально-неформальных), что нередко опять же приводит к эмоциональному напряжению в адрес «счастливой служебной семьи», а то и к моббингу[43] в адрес как минимум одного из них, а то и обоих. К сожалению, романы на работе далеко не всегда заканчиваются свадьбами. Разрыв отношений зачастую приводит к тому, что кому-то из бывших влюбленных приходится увольняться с работы. Не выдержав косых взглядов и пересудов за спиной, второй работник тоже уходит вслед за первым.

Во многих структурах начальство, будучи осведомленным о последствиях романов на рабочем месте, запрещает их административным порядком. Однако практически нереально никакими внутренними директивами «запретить сверху» любовные отношения. Возможно, злоупотреблять такими отношениями сотрудники не будут, однако полностью обезопасить структуру от служебных романов с помощью подобных запретов нельзя.

> Портал Rabota.ru подвел итоги голосования «Любовь на рабочем месте». Пользователи ответили на вопросы: «Как вы относитесь к служебным романам?» и «Если у вас был служебный роман, то с кем?» В опросе приняли участие 1674 человека.
>
> Как показали результаты проведенного исследования, большинство опрошенных — 48 % — отрицательно относятся к служебному роману. «Это мешает работе», — считают они. Противоположного мнения придерживаются 22 % проголосовавших — их отношение к роману на работе положительное, и они даже не против его завести. Одинаковое количество голосов — по 5 % — набрали варианты ответов «Положительно, мой служебный роман продолжается до сих пор» и «Отрицательно, был негативный опыт». А 20 % респондентов затруднились с ответом.
>
> Большинство опрошенных — 67 % — сказали, что у них не было романов на работе. У 22 % участников опроса был роман с коллегой, в то время как у 8 % респондентов были романтические отношения с руководителем. Признались о своем романе с подчиненным 3 % участников опроса.
>
> ***Ананьева Е. // По материалам Интернета (Rabota.ru)***

Проблемы служебных романов более актуальны для уже сложившихся, устоявшихся рабочих коллективов, где почти каждого сотрудника уже знают, что называется, как облупленного. Если коллектив новый, развивающийся, находящийся в стадии формирования, то возникшие служебные отношения часто проходят практически незамеченными на фоне общего эмоционального креативного подъема, а нередко и способствуют таковому.

Служебные романы больше подходят людям с авантюрной жилкой, которые знают, что могут потерять очень многое в случае неудачи. Например, риск заключается в том, что женщина, решившая получить должность, став любовницей шефа, в глазах коллег может автоматически потерять статус хорошего специалиста. Отныне на первое место выдвигаются ее сексуальные качества, а не профессиональные способности.

В заключение — несколько полезных вопросов, связанных с наличием служебного романа (Е. Пляшкевич):

1. *Это служебный роман или действительно главная любовь в вашей жизни?* Встречаетесь ли вы только на работе или поддерживаете отношения и вне своего офиса? Скрываете ли вы свою связь от других сотрудников? Насколько партнер корректен с вами на людях? Что вы знаете о нем, кроме его достижений по службе и ваших общих, служебных проблем?

2. *Что для вас важнее: эти отношения или эта работа?* Попробуйте просчитать, что

---

[43] Моббинг — коллективное эмоциональное насилие, терроризирование отдельных сотрудников.

изменится, если один из вас поменяет место работы, может ли вместе с новой должностью появиться и новый объект чувств? Или же наоборот, если ваше место в его сердце займет другая, будете ли вы искать другую работу?

3. *Не стали ли вы очередной жертвой любвеобильного начальника?* Может, вы просто попались на крючок человека, который считает, что «грех не воспользоваться» и не привык, чтобы ему в чем-то отказывали? Тогда будьте готовы, что эти отношения непродолжительны и чреваты для вас многими неприятностями.

Не стали ли вы жертвой карьериста, если вы начальник(ца)? Любит ли он(а) вас или вашу руководящую должность? Если вы потеряете эту должность, останется ли он(а) столь нежным(ой) и предупредительным(ой) с вами? И не пытается ли он(а) просто совместить приятное с полезным?

И еще:

1) работа должна стоять у вас на первом месте, не забывайте про свои должностные обязанности;

2) постарайтесь свести ваше неформальное общение до минимума;

3) сдерживайте эмоции, когда обсуждают или критикуют вашего возлюбленного (возлюбленную);

4) думайте о своих интересах, старайтесь не принимать участия в интрижках, не поддавайтесь на провокации;

5) не разглашайте предмету своей любви секретную информацию (а вдруг с вами закрутили роман для того, чтобы выведать коммерческую тайну?);

6) если вы очень дорожите своей карьерой и не готовы сменить работу, то лучше не ввязывайтесь в эти любовные игры, ведь служебный роман может принести много неприятностей.

11.3. Курортный роман

Ты меня никогда не забудешь,
Ты меня никогда не увидишь…
А. Вознесенский

Курорт — зона повышенной эротической напряженности. Вместе с приходом лета и периода отпусков для многих людей начинается сезон курортных романов. Супруги с радостью соглашаются на раздельный отдых, так как думают, что устали друг от друга. В действительности чаще всего они устают от проблем, а не друг от друга. И вместо того, чтобы провести отпуск вдвоем, без суеты и утомительного быта, наверстать упущенное и еще раз прожить медовый месяц, насладившись друг другом, они едут отдыхать раздельно.

Курортный роман — это не настоящая любовь, а роман для отдыха и развлечения, который не подразумевает продолжения, зато может подарить приятные воспоминания. Он может протекать в виде флирта, но может сопровождаться и сексуальными отношениями. Это способ прожить маленькую жизнь за две недели и получить романтику и страсть в концентрированном виде. Его притягательность для многих людей состоит в том неповторимом чувстве легкости и беззаботности, которое охватывает их вдалеке от дома с его заботами, офиса с его постоянным цейтнотом и общением с родными и близкими друзьями — милыми, замечательными, но такими знакомыми.

К тому же курортный роман имеет перед традиционным романом еще одно преимущество: даже в самом худшем случае он, как правило, не успевает обрасти взаимными проблемами, ссорами и обидами — в первую очередь из-за непродолжительности курортного отпуска. Стало быть, приятные и необременительные воспоминания о лете гарантированы.

Мужик тугим узлом совьется,
Но если пламя в нем клокочет —
Всегда от женщины добьется
Того, что женщина захочет.

И. Губерман

По мнению психологов, цели, преследуемые мужчинами и женщинами, когда они заводят курортные романы, практически идентичны: почувствовать новизну ощущений, окунуться хоть и в мимолетные отношения, зато без обязательств и быта, испытать необычные чувства от сексуальной близости. При этом партнеры, ничего не зная друг о друге, могут вести себя так, как никогда не повели бы в обычной жизни, создать любой образ. Их не мучают постоянные мысли о работе и бытовых проблемах, они не строят планов на будущее и могут просто расслабиться и наслаждаться настоящим. Курортный роман предполагает быстротечность, легкость и необязательность, по крайней мере так к нему относится большинство мужчин.

Анекдот в тему

Жена уезжает на курорт одна, без мужа. Через неделю присылает ему телеграмму: «Все равно люблю только тебя!»

Статистика утверждает, что только 20–30 % женщин не мечтают о курортных романах, а среди мужчин таких вообще лишь 10 %. Недаром говорят: «В отпуске все мужчины холостые». Согласно результатам опроса, каждый второй пользователь системы «Skyscanner» вступал в романтические отношения во время заграничной поездки, еще 23 % мечтают об этом, а чаще всего романы у российских путешественников случаются в Турции, Италии и Египте.

Выяснилось, что для 17 % путешественников романтические свидания во время заграничных поездок — это дело прошлого, а 5 % опрошенных такие встречи вовсе не интересуют, пишет РИА Новости.

Посетителей сайта также спрашивали, что случилось с этими отношениями после того, как они вернулись домой. У 19 % путешественников роман продолжается до сих пор, у 35 % пользователей отношения развивались, но недолго, а у 5 % туристов встреча за границей закончилась свадьбой. Из-за курортного романа семью готовы бросить 80 % женщин и всего 20 % мужчин.

Среди женского пола больше популярна идея о том, что на отдыхе легче, чем дома, можно найти свою вторую половину. Девять из десяти одиноких женщин надеются на это, но, по данным той же статистики, лишь 2–10 % курортных романов имеют продолжение: мужчины едут на юг развлекаться, а не жениться. Таким образом, надежда познакомиться со своим будущим мужем на курорте есть, но небольшая. Курортный роман — это все же по большей части игра. В том числе — игра в общение. Беззаботное пляжное время очень часто сводит вместе людей, совершенно не совместимых в ситуациях более будничных.

Именно отдых на море почему-то разжигает в нас страсти, дремавшие целый год, подталкивает к необдуманным поступкам, притупляет ощущение стыда, заставляет выходить за рамки приличного. Одним словом, морской воздух пьянит, лишает рассудка и здравого смысла. Но будьте осторожны — иначе казавшаяся прекрасной любовная связь испортит вам не только отдых, но и весь последующий год неприятными воспоминаниями.

Курортных ухажеров можно разделить на две категории — активные, которые только за этим и приехали, и пассивные, которым вроде бы и хотелось, но больших надежд на женский пол они не возлагали.

Повадки активного ухажера. Активного ухажера можно определить уже по

его взгляду. Где бы он ни находился (на пляже, в кафе, на дискотеке), смотрит пристально, беззастенчиво, оценивающе. На пляж он пришел не купаться — температура воды его не интересует. В кафе он тоже не минералочкой балуется — он мучим жаждой другого рода. На дискотеке для него прыгать — пустая трата времени. Так он и не разглядит никого, а еще и познакомиться надо успеть.

Следующий его шаг — непосредственно знакомство. Он делает это секунд через тридцать после того, как положил на вас глаз. Ведет себя напористо, уверенно и довольно грубо. Стандартные фразы: «Я смотрю, вы скучаете?», «Вам не намазать спинку солнцезащитным кремом?», «Ой, куда это мы заплыли? Я могу послужить вашим спасателем», «Такое яркое солнце спалит вашу нежную кожу» и т. д. Будьте готовы к тому, что конфетно-букетная стадия будет недолгой. В ресторан вы уж точно не пойдете, да и на кафе можете не рассчитывать. Скорее всего, все ограничится коротенькой прогулкой по набережной и любованием закатом. В первый же вечер он попытается затащить вас в постель. Там его будут больше интересовать собственные ощущения, а от вас требуется только фраза: «Это было прекрасно (незабываемо, потрясающе и т. д.)». Ваш роман, впрочем, его и романом назвать трудно, продлится недолго. Возможно, все ограничится одним вечером. Активному ухажеру главное — количество. Если вас устраивает такой «фрукт», то, согласившись на знакомство, вы не много потеряете, равно как и приобретете.

Повадки пассивного ухажера. Пассивного ухажера разглядеть труднее, но тоже можно отследить по взглядам, которые он бросает на проходящих и проплывающих мимо девушек. Он смотрит как бы исподтишка, но с интересом, даже с каким-то детским любопытством. Ему хватает интеллигентности не пялиться в открытую и не причмокивать и не присвистывать вслед. Но в его взгляде можно четко прочитать: «Ах, какая женщина! Мне бы такую…» Он не будет «подкатывать» с глупыми вопросами, хотя попытается привлечь ваше внимание какой-нибудь банальностью типа: «Вроде дожди обещали» или: «Из Москвы?» Активность он проявит тогда, когда почувствует, что вы соблаговолили уделить ему внимание. Возможно, он вежливо предложит вам встретится вечером и прогуляться, сводит вас в кафе и вряд ли потащит в первый вечер в койку. Дальше сценарии самые разнообразные. Человек, долго соблюдавший рамки приличий, готов оторваться на полную катушку. Он готов влюбиться чуть ли не в первую встречную и подарить ей всю свою нерастраченную нежность. Он может окружить таким обожанием, что вы будете чувствовать себя королевой. В постели он будет нежен и внимателен. У вас есть все шансы вспоминать этот курортный роман с легкой грустью долгими зимними вечерами.

«Не верь мне милая, не верь…» Единственное, что сближает ухажеров обоих типов, — обман и иллюзии. Первый тип, хоть и не скрывает своих намерений, все равно будет врать напропалую, лишь бы добиться своего. Не верьте, что он работает директором небольшой, но процветающей фирмы, что неженат и даже подруги нет, что в основном отдыхает за границей, а сюда его случайно в поисках экзотики занесло, что в женщинах ценит ум и независимость, что «встретив вас и все былое…» и т. п. Второй воздыхатель тоже обязательно приврет — так, для красного словца. Ведь всегда хочется казаться более, чем быть. Он талантлив, но начальство и завистники его «зажимают», с женой они уже давно просто друзья, бросить он ее не может из-за ребенка, «хотя сейчас… когда встретил тебя… все невозможное возможно…»

Не верьте никому и ничему! Возможно, клятвы и любовные признания искренние. Но сделайте скидку на то, что жаркие лучи южного солнца делают в головах отдыхающих такое, что те, вернувшись домой, сами о себе с удивлением вспоминают. И не давайте себе вскружить голову. Отдых закончится, и, увидев в толпе встречающих на вокзале родные лица мужа и детей, вы с сожалением будете вспоминать о данных обещаниях или поступках.

По материалам Интернета (Курортный роман — прекрасно и опасно)

Английский художник и писатель первой половины XX в. Уиндем Льюис с некоторой долей цинизма отмечал: «Всегда говори женщине, что она не такая, как другие, если хочешь получить от нее то же, что от других». По поводу лести как способа завязывания легких романов Игорь Губерман написал:

Ключ к женщине — восторг и фимиам.
Ей больше ничего от нас не надо,
И стоит нам упасть к ее ногам,
Как женщина, вздохнув, ложится рядом.

Почему на отдыхе так легко заводятся любовные отношения?

Обычно отпуск сопровождает ощущение счастья, которое возникает, когда люди отрываются от серых будней и погружаются в атмосферу жаркого лета и морских пейзажей. Вместе со сменой обстановки создается впечатление, что жизнь в городе осталась где-то далеко и что здесь все совсем по-другому. Чувства на отдыхе обостряются, присутствует ощущение легкой эйфории, меняется даже поведение — люди становятся более открытыми, легко заводят новые знакомства. Поскольку отпуск не бесконечен, его нужно быстрее заполнить хорошими впечатлениями. Здесь нет места долгим сомнениям и ожиданиям инициативы — люди открываются друг другу внезапно, и если чувствуют взаимную симпатию, то не скрывают этого, потому что им жаль терять драгоценное время. Возникают бесконечные разговоры, взаимопонимание, быстро находятся общие черты характера и все происходит как бы само собой. Иногда достаточно одного вечера для того, чтобы завязались интимные отношения. Имеет значение и психологическая атмосфера — наличие «всеобщей любовной лихорадки», вне которой ощущается дискомфорт, это вызывает чувство неполноценности.

Однако если для холостых курортный роман ничем не отличается от романов, завязываемых в других местах, то для людей, состоящих в браке, возникают морально-этические вопросы, связанные с сохранением супружеской верности. И какими бы мотивами не руководствовались эти люди, они совершают акт измены.

В большинстве случаев курортные романы заканчиваются сразу с окончанием отдыха, и у любовников остаются не только приятные воспоминания, которые со временем чаше всего постепенно стираются, но и чувство вины, угрызения совести. Очарование выливается в разочарование. Кроме того, у некоторых возвращение после бурного южного романа в серые будни повседневной жизни может привести к тоске и депрессии.

Чтобы освободиться от этих неприятных переживаний, психотерапевты рекомендуют погрузиться в работу, чаще бывать на природе, причем не в одиночку, а с друзьями или родными. Вообще, чаще обращаться к друзьям за поддержкой. Полезно рассмотреть положительные стороны расставания — не очень хорошие качества в характере возлюбленного (возлюбленной) могли бы вызвать со временем у вас раздражение, если бы вы остались вместе, вам пришлось бы, возможно, поменять место жительства, потерять любимую работу, отказаться от некоторых привычек. Можно отвлечься с помощью нового знакомства или нового хобби. Сделайте в доме перестановку и спрячьте мелкие вещи, напоминающие вам о курортном романе, в укромном месте до лучших времен. По прошествии какого-то времени вы, разглядывая их, вспомните о романе, но уже с остывшей головой и со спокойным сердцем.

Глас народа

Михаил, 32 года, менеджер, женат. Курортные романы в моей жизни, конечно, случались, и не один раз. На отдыхе мы все становимся проще, а потому и отношения завязываются легче. В обычной жизни десять раз подумаешь — под каким предлогом подойти, удобно ли, как это будет воспринято. А на курорте подобные вопросы даже не возникают — и темы находятся с лету, и церемоний

меньше, да и планка требований к курортным приятелям ниже. Другое дело, что не нужно связывать с курортным романом особых надежд. Практика показывает — как бы сильно ты ни был увлечен девушкой, не стоит с ней встречаться «на большой земле». Разочарования неизбежны. Это под ярким южным солнцем все они раскрепощенные красотки, а в родном ландшафте курортные девушки ничем не отличаются от коллег по работе. Так тех хоть знаешь лучше!

Анатолий, 29 лет, таксист, холост. В чем главное преимущество курортов? Там люди имеют возможность быть вместе круглосуточно, не отвлекаясь ни на работу, ни на домашние хлопоты. И поэтому за две недели непрерывного общения они узнают друг друга лучше, чем, скажем, за три года мимолетных свиданий. Неудивительно, что у людей складывается впечатление, что они знакомы всю жизнь. Многие мои приятели нашли жен как раз во время отпуска. И считают курортный роман неплохим началом семейной жизни — возвышенным и праздничным.

Сергей, 36 лет, бизнесмен, женат На курорте соблазнов много. Люди приезжают туда как будто специально для того, чтобы прожигать жизнь. Любой человек волей-неволей заражается этой лихорадкой. На курорте гораздо чаще, чем в обычной жизни, девушки ищут спонсоров.

Маргарита, 28 лет, медицинский работник, разведена. Если все мысли женщины заполнены тем, кто остался дома, для нее курортные знакомства абсолютно бесперспективны. Если она едет в отпуск за «туманом» — курортный роман ей гарантирован.

Ольга, 39 лет, коммерческий директор, замужем. Почему женщины так часто влюбляются на курортах? Да потому, что в каждой из нас живет актриса. А южные города — это живые картинки из фильмов «про любовь»: пальмы, горы, море, ночной прибой. Стоит только попасть в эту атмосферу — ты чувствуешь себя главной героиней. И начинаешь судорожно смотреть по сторонам в поисках подходящего героя, который, в свою очередь, так же судорожно ищет тебя. «Неохваченной» на курорте остаться практически невозможно.

Светлана, 32 года, домохозяйка, замужем. Я вообще не признаю романов на стороне, а курортных — особенно. Если в семье все в порядке, супруги ездят отдыхать вместе. А когда люди заявляют, что им «нужно отдохнуть друг от друга», — это уже признак неблагополучия в семье. Тогда нужно ли удивляться, что после курорта у супруга следует «продолжение банкета». Свято место пусто не бывает!

Оксана, 19 лет, секретарь-референт, не замужем. Под южным солнцем расцветают и люди, и чувства. Курорты словно созданы для новых знакомств. Остаться там «неохваченной» трудно и обидно. Для меня время отпусков — это сезон «большой охоты».

Несмотря на огромное количество предостережений и пугающих прогнозов, вряд ли стоит надеяться, что курортные романы когда-нибудь исчезнут из нашего бытия. Но вечную дилемму, «быть или не быть» курортному роману и что в нем допустимо, а что нет, — решает каждый для себя сам.

11.4. Альфонство

Имеются особого рода мужчины, которые, используя маску романтической влюбленности, морочат, отнюдь не бескорыстно, голову женщинам. Их цель — влюбив в себя состоятельную или с высоким социальным положением женщину, пристроить себя на ее содержание. Такие мужчины получили название альфонсов, по имени героя-любовника, находящегося на содержании женщины, в комедии Александра Дюма (сына) «Мосье Альфонс».

Психологи и социологи, пишет И. Савельева[44], выявили ряд особенностей в поведении альфонсов, создав обобщенный портрет и образ поведения.

При первой встрече мужчина-альфонс максимально собран, на свидание приходит, как и положено, с цветами. Однако при последующих встречах о цветах или «милых» подарках можно забыть — тем самым он дает понять, что «он бы и рад, да не на что». Это его первая разведка.

Порой он может показаться чрезмерно медлительным, даже нерешительным, а порой даже чрезмерно безразличным. Он пытается понять свою потенциальную жертву, но главный упор делает на том, какие темы ей наиболее интересны.

В разговоре делает многозначительные паузы, в которые вставляет краткие реплики, больше задает наводящих вопросов. Особый предмет его интересов не внешность или одежда женщины, а ее приблизительный статус или класс.

Если женщина слишком увлекается рассказом о себе (точнее, незначительными для него подробностями), он ее перебьет со словами типа «подождите-подождите», «нет-нет-нет» — таким образом дав понять о своем несогласии с ее мыслями и тем самым провоцируя ее на спор, так как знает, что в споре наиболее полно раскрывается характер, логика мышления, жизненная позиция, доброта или, наоборот, агрессивность. Но что особенно важно для мужчины-альфонса, это узнать, насколько женщина уступчива.

Исходя из типа женщины, в особенности из того, насколько она уступчива, мужчина-альфонс планирует свои дальнейшие действия, в том числе и то, насколько быстро ею можно завладеть. Если на ухаживания потребуется более продолжительное время, мужчина-альфонс постарается его использовать с толком. В основном используя приемы психологической игры, он не преминет раскрыть ей свои «секреты». Например, какие сердечные переживания и страдания у него были в прошлом. Здесь могут быть варианты: в одном случае он пытался покончить с собой, в другом — его предыдущая возлюбленная. В разговоре обязательно даст понять, что у него было тяжелое детство.

Если мужчина-альфонс обнаружит, что женщина сострадательна или что она сочувствует ему, а тем более предложит ему помощь (и здесь возможны варианты: в одном случае у него проблемы с родственниками, начальством, в другом — со здоровьем, в третьем — с деньгами), то она уже попалась в расставленные сети. Это для него означает, что женщина сдалась и готова ему уступить. Необходимо отметить, что альфонсы никогда не испытывают страсти, для них это всего лишь необходимый и наиболее важный этап, в результате которого они способны не только покорить женщину, но и подчинить ее себе.

Мужчины-альфонсы в своем подавляющем большинстве немногословны. В отношениях с женщиной альфонс делает упор на интимной близости, именно в постели он пытается достичь максимального участия женщины и ее максимальной искренности и открытости. В то же время он максимально контролирует все свои действия, не испытывая никакой эмоции по отношению к своей партнерше. В постели он никогда не назовет любовницу по имени. Его главная цель на этом этапе — чтобы жертва впала в абсолютную сексуальную зависимость от него. При этом ему совсем не обязательно быть половым гигантом, важен опыт, которого у любого альфонса в избытке.

В дальнейшем в тех или иных ситуациях он будет с определенной периодичностью испытывать любовницу на жалость. Скорее всего, он и не попросит о чем-то конкретном, но представит ей свою проблему в таком свете, что она невольно станет чувствовать свою неловкость и даже вину.

Стараясь удержать на своем лице маску романтического влюбленного (или задумчивого влюбленного), он не станет особенно заботиться о том, чтобы подкрепить уже сложившиеся отношения подарками, сюрпризами или приложением своей фантазии — он не склонен к этому. В лучшем случае он сможет оплатить свой билет в театр или на выставку.

---

[44] По материалам Интернета: Савельева Ирина (interznak.ru).

11.5. Донжуанство[45]

Донжуанство — мужской промискуитет[46], стремление к постоянной смене партнерш и неспособность видеть в отношениях между мужчиной и женщиной ничего, помимо плотского, сексуального аспекта. Донжуан — вечно влюбленный мужчина, живущий частыми увлечениями к прекрасной половине человечества. Для него противоестественны постоянство и верность. Однако каждая новая встреча заканчивается только разочарованием, безразличием и даже отвращением к партнерше. Многие донжуаны теряют всякий интерес к женщине в тот момент, когда она уступает его домогательствам, и физическая близость либо становится вообще ненужной, либо по остроте чувства значительно уступает эмоциональному подъему в момент соблазнения.

Донжуанов много среди актеров, поэтов, писателей, художников, для которых женщина является не только объектом обожания и поклонения, но и вдохновителем их творчества. Примером таковых является А. С. Пушкин[47]. «Моя женитьба на Натали (это, замечу в скобках, моя сто тринадцатая любовь) решена», — сообщает он в одном из писем. Можно предполагать, что причинами любовного непостоянства великого поэта были, с одной стороны, лишение в детстве родительского тепла, холодные отношения с матерью, а с другой — его горячий, бурный темперамент, истерический тип характера.

Нынешние показатели донжуанов скромнее. Согласно социологическим исследованиям, в среднем у современных мужчин за весь период сексуальной активности бывает 12–15 партнерш. У женщин показатели в два раза скромнее: 6–8 партнеров. Чем это объяснить? Ведь по логике вещей тут должна наблюдаться симметрия.

Очевидно, дело в том, что мужчины склонны завышать свои достижения, а женщины — приуменьшать. Ведь донжуанскими списками гордятся только мужчины.

> Ричард Докинз, проанализировав брачные отношения <…> делает следующие выводы. Во-первых, в любом обществе были, есть и будут присутствовать люд и, не склонные к длительным брачным отношениям, люди, стремящиеся вступать в контакт с максимально возможным числом половых

---

[45] Люди, склонные к донжуанству, имеют и другие названия: ловелас, бабник, дамский угодник, соблазнитель, обольститель, женолюб, юбочник, волокита, сердцеед, казанова. На первом месте среди донжуанов, очевидно, находится *царь Соломон* , у которого, говорят, было триста жен и наложниц. Всемирно признанными донжуанами считаются Джакомо Казанова, сам Дон Жуан и Ловелас. *Джакомо Казанова* (1725–1798) — реальное историческое лицо, венецианец, неутомимый покоритель женщин, писатель, автор знаменитых мемуаров «История моей жизни». За 39 лет «карьеры» соблазнителя он покорил 122 женщины, уступив в этом плане пальму первенства только Пушкину. В указанных мемуарах Казанова подробно описал и соблазненных женщин, и «технологию» их покорения. Среди любовных побед Казановы 15 королевских особ и 18 дам благородного сословия, не считая служанок и уличных женщин. *Дон Жуан* — распутник, герой многочисленных литературных произведений. В реальной жизни его прототипом был некто Дон Хуан Тенорио, который вместе с королем Доном Педро (тоже знаменитым бабником) своими дерзкими любовными приключениями наводил ужас на женщин Севильи. *Ловелас* — литературный герой романа Сэмюэла Ричардсона «Кларисса». Прототипов в реальной жизни не имел. Обладая мощным эротическим началом, он во время сна шестнадцатилетней главной героини коварно ее соблазнил. Роман получил большую популярность, в результате чего понятие «ловелас» стало идентичным понятию «донжуан».

[46] Промискуитет (от лат. *Promiscuus* — «смешанный», «общий») — беспорядочная, ничем и никем не ограниченная половая связь со многими партнерами.

[47] См. книгу А. Лукьянова «Александр Пушкин в любви. Интимная психобиография поэта». М.: АСТ; Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1999. В ней автор «сделал попытку рассмотреть интимную жизнь Пушкина сквозь призму психоанализа, используя, в частности, теорию, изложенную в работах Зигмунда Фрейда, Вильгельма Райха и Александра Лоуэна».

партнеров. Во-вторых, эти тенденции, по-видимому, определяются на генетическом уровне, поэтому переделать, перевоспитать таких людей — дело безнадежное. Если вы нацелены на определенный тип семейных отношений (например, настроены на длительную семейную жизнь), то вы должны искать такого партнера, для которого подобная стратегия также является наиболее привлекательной, а не пытаться сделать из донжуана добропорядочного отца семейства. В-третьих, споры о том, кто является более легкомысленным — мужчины или женщины, следует прекратить, ибо это качество на генетическом уровне присуще как тем, так и другим (хотя, согласно расчетам Докинза, легкомысленных мужчин примерно в 2–3 раза больше, чем ветреных женщин).

Щербатых Ю. 2002

Ученые доказали, что так называемое донжуанство — это болезнь, причем болезнь до конца не излечимая, являющаяся прямым следствием интимофобии (патологической боязни длительных близких отношений). Основная сила, заставляющая мужчину менять партнерш как перчатки, — страх быть отвергнутым. Ведь легче пережить отказ одной женщины, если в запасе имеется еще несколько. А вот внешняя привлекательность его избранницы может вовсе не соответствовать продолжительности донжуанского поиска.

Наполеон, как известно, был невысокого роста, не отличался родовитостью происхождения и хорошими манерами, с юности испытывал неуверенность в себе и страх перед богатыми, знатными и красивыми женщинами. Силой характера, упорством и презрением к смерти в бою он завоевал себе очень высокое общественное положение, но с юношескими комплексами справиться труднее, чем с вражеским войском. Их можно загонять внутрь или компенсировать при помощи психологической защиты, чем и занимался Бонапарт, став первым консулом, а потом и императором Франции. Страх перед женщинами трансформировался у него в презрение по отношению ко всему женскому полу и желание унизить за все те насмешки, которые ему пришлось вытерпеть от них в юности. Посредством своего камердинера Констана он пользовался сексуальными услугами большей части женщин своего двора, причем это была не любовь и даже не влюбленность как таковая, а способ доказать свое превосходство. Наполеону приходилось все время убеждать себя, что он не маленький корсиканский капрал из бедной незнатной семьи, а властелин Европы. Способом доказательства своей значимости он избрал войны и победы над женщинами. Вот как описывали современники «светские» манеры императора по отношению к прекрасному полу: «Император, сидя за столиком, при сабле, подписывает декреты. Дама входит; он, не вставая, предлагает ей лечь в постель. Вскоре после этого он с подсвечником в руках провожает ее и снова садится читать, исправлять, подписывать декреты. На самое существенное в свидании уходило не более трех минут. Такое поведение императора возмущало парижских женщин. Его манера выпроваживать их через две-три минуты, зачастую даже не отстегнув сабли, и снова садиться за свои декреты, казалась им невыносимой. Этим он подчеркивал свое презрение к ним».

Тем не менее женщины все-таки приходили к нему, ибо им льстила мысль, что они переспали с величайшим героем своего времени, властелином почти всей Европы.

А то, что он не любил их, более того — презирал, делало его еще более притягательным, похожим на Бога, снизошедшего на Землю со своего Олимпа.

Как писал А. С. Пушкин, «чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей»[48].

Щербатых Ю. 2002

---

[48] Оправданием такого поведения Наполеона может служить разочарование в его страстной любви к Жозефине, когда он понял, что она совершенно не любит его и изменяет ему налево и направо. После этого он стал презрительно относиться ко всем женщинам.

Между тем не секрет, что некоторых мужчин женщины одаривают особо благосклонным и неослабевающим вниманием. Выходит, что донжуан — не только тот, в ком женщины пробуждают страсть, а и тот, кто пробуждает страсть в женщинах?

Например, для Шатобриана любовь — это некая «данность». Ему не приходилось прилагать усилий для завоеваний женских сердец. Стоило женщине познакомиться с ним, как она сразу оказывалась во власти его таинственной электризующей силы. А ведь Шатобриан, по описаниям знавших его людей, был некрасивым, невысоким и сутулым, вечно раздраженным, мнительным и замкнутым. Его привязанность к любящей его женщине длилась всего неделю. Поэтому удивительно, что одна из женщин, испытавшая страсть к нему в двадцать лет (маркиза де Кюстин), до восьмидесяти хранила любовь к «гению», хотя ей не суждено было больше его видеть.

Напротив, Стендаль сорок лет старался завоевать любовь женщин, окружал их неослабным вниманием, а результат был равен нулю, так как он не снискал любви ни одной женщины.

Причину таких успехов одних (донжуанов) и неудач других ученым еще предстоит найти.

Особенностями донжуанского поведения психологи считают (Л. В. Куликов, 2004):

1) избегание глубоких привязанностей, частая смена стремительно покоренных партнерш;

2) самоценность сексуальных приключений — это главное в жизни;

3) отсутствие интереса к женщине как личности, пренебрежение к ее переживаниям и ожиданиям, безразличие к дальнейшей судьбе.

Избегание глубоких эмоциональных отношений, неспособность к их установлению говорят о неблагополучии в личностном развитии. Боязнь доверительных отношений, духовной близости связана с заниженной самооценкой, с неуверенностью в себе. Донжуан нуждается в эмоциональной близости, но боится ее. В этом он не признается ни другим, ни себе.

Польский ученый С. Лев-Старович (1990) считает, что можно говорить о комплексе донжуана, в котором возможны различные акценты.

1. Чувство гордости, которое возникает у мужчины из-за наличия полового члена. Донжуан полагает, что женщины созданы для того, чтобы приносить удовольствие мужчинам. Если женщина не дает победить себя быстро, то делает это только для того, чтобы продлить удовольствие от игры. Окружающие женщины могут в определенной степени способствовать тому, чтобы у мужчины с привлекательной внешностью формировался комплекс нарцисса и возникала гордость из-за принадлежности к «лучшему полу».

2. Боязнь импотенции. Чтобы избавиться от переживаний, связанных с комплексом импотенции, используется такое доказательство своей полноценности, как количество «побед» над женщинами.

3. Негармоничное развитие личности, прежде всего эмоциональной сферы, проявляющееся в неспособности к устойчивым контактам и доверительным отношениям, боязнь их, избегание душевной близости.

4. Взгляд на половые отношения как форму самореализации. Вера в то, что количество любовных связей поднимает престиж в глазах окружающих.

Точка зрения

В псевдонаучных статьях, регулярно появляющихся в женских журналах, институт донжуанства давно хорошо проработан, и представители этого типа строго классифицированы (синонимов-то сколько: бабник, ловелас, дамский угодник, ходок, кобель, гуляка).

Изучены также и причины возникновения симптома Казановы. Среди основных называют низкую самооценку бабника, желание самоутвердиться за счет женщины и проблемы в отношениях с матерью (как будто мужчина не может просто так, без комплексов из детства, быть искренним ценителем женщин). Установлено даже предельно допустимое количество женщин, с которыми мужчине можно вступить в связь и не прослыть при этом бабником. Семь! (Жена, две-три случайные связи, два-три длительных романа.) Далее по тексту обычно следуют советы, как не попасть в сети ловеласа.

В общем, главное, не тащить бабника под венец. В конце концов, бабник — он общий. Как книжка в библиотеке. Принадлежит всему народу. Почитала — верни на место, пусть еще кто-нибудь почитает, порадуется…

Нашим женщинам, в общей массе, не хватает любви. Такой, как в сериале.

И чтобы непременно смотрел на нее спящую полным нежности взглядом, дрожал от желания, когда она приближается к нему, и был ласковым и терпеливым.

И тут появляется он, выделяющийся из общей массы. За что его осуждать-то? Да он даже не женат. Он и не обещает ни на ком жениться, зато дарит женщинам такую необходимую им уверенность в том, что они красивы, женственны и желанны. И ведь так красиво ухаживает, даря свою скоротечную, но все же любовь, что они соглашаются на недолговечный роман с ним, даже не стыдясь осознания своей не-единственности и не-уникальности.

Надо порадоваться тому, что бабнику хватает энергии сделать так, чтобы женщина, пусть ненадолго, но все же почувствовала себя счастливой. Ведь, в конце концов, в России сейчас на 10 женщин даже не 9 мужчин, а 8,6. То есть один мужчина должен осчастливить 1,2 женщин. А учитывая, что должны же быть мужчины-семьянины, не смотрящие по сторонам (мой муж, например), у каждого бабника масса работы. Так что давайте не будем ругать бабников, а с улыбкой примем правила их игры. Ведь бабник — игрок. А на большее он, кстати, и не тянет.

По материалам Интернета (Бабник… Мужчина, без которого не обойтись одинокой женщине?)

Возникновение интимофобии психологи связывают с детскими впечатлениями. В группу риска попадают мужчины, выросшие в неполных семьях, где мать страдает психическими или эмоциональными недостатками. Мама, бабушка, тети и сестры — вот тот оптимальный круг, в котором растет будущий ловелас. Как правило, мать-одиночка воспитывает сына двояко: захваливает своего единственного мужчину и одновременно возлагает на него непомерные ожидания. Отсюда — боязнь «не попасть» в завышенные требования матери, наличие которых будущий донжуан подозревает у каждой женщины. Любая связь с женщиной омрачается укоренившейся в подсознании картиной материнского своеволия, заранее побуждая к разрыву. Так в душе донжуана появляется пустота.

Одни психологи и сексологи считают, что большинство донжуанов испытывает значительные трудности в создании собственной семьи или их брак очень неустойчив. Разочарование в надежде найти свой идеал не позволяет им глубоко и полно оценить каждую партнершу, разглядеть в ней личность. Другие специалисты полагают, что донжуан не обязательно пропащий для семейной жизни мужчина[49]. У каждого человека личностное развитие продолжается в течение всей жизни, донжуан с годами также меняется. Потребность в эмоциональном тепле нередко заставляет его остановиться.

---

49 Например, у американца итальянского происхождения Джованни Вильотто брачная эпопея началась в 1949 г., а завершилась в 1981-м. За это время он успел связать себя узами Гименея в 27 американских штатах (из 50). Кроме того, Джованни частенько выезжал «на гастроли» за рубеж (чаще всего в Европу), где познал таинство брака еще в 14 странах. Итого за 32 года активной свадебной деятельности Вильотто успел заключить 104 брака под 50 разными фамилиями. Вершиной его карьеры можно считать один атлантический круиз, когда на борту лайнера одновременно находились сразу четыре его жены. А еще две встречали своего супруга в Лондонском порту (по материалам газеты «СПИД-ИНФО»).

Прощай, миф о склонности мужчин к полигамии

Американский психолог Терри Конли утверждает, что большинство мифов о сексуальной жизни устарели. Так, проанализировав результаты опросов, она с коллегами выяснила, что почти все мужчины и женщины на вопрос, сколько им нужно половых партнеров, отвечали одинаково — один. Когда респондентов попросили в течение дня записывать все свои мысли, получилось, что мужчины думают о сексе в среднем 18 раз в день, а женщины — 10 раз. Это было бы чудесным подтверждением мифа о похотливости самцов, если бы ученые скрыли информацию, что об удовлетворении своих потребностей в еде и сне мужчины думают ровно в 1,8 раза чаще, чем женщины, т. е. в той же пропорции, что и о сексе. Так бесславно пал очередной миф о перипетиях половых взаимоотношений.

По материалам Интернета

Данный тип полового поведения присущ не только мужчинам. Имеются соблазняющие и тут же покидающие мужчин женщины — *донжуаны в юбках.* Они ведут себя так же активно, как и мужчины: выбирают, пленяют и бросают покоренных мужчин на подъеме чувства влюбленности. Это поведение может быть некоторым заменителем самореализации. При этом они сами могут испытывать сильные чувства. Именно это позволяет отделить женское донжуанство от нимфомании[50] — чрезмерного полового влечения, гиперсексуальности у женщин. Нимфомания (в прошлом считавшаяся следствием «бешенства матки») проявляется выраженными импульсивными, часто неконтролируемыми, навязчивыми стремлениями к разнообразным половым контактам с разными партнерами. При этом часто пол, возраст и внешность «подвернувшегося под руку» партнера не имеют большого значения. Нимфомания, как правило, связана с недостижением оргазма (нимфоманическая фригидность), поэтому половые контакты полного удовлетворения не приносят.

Основные типы донжуанства мужчин (по Э. Гизатуллиной). Первый тип мужчин принадлежит (если использовать биологическую терминологию) к числу доминантных самцов, т. е. они самодостаточны, уверены в себе, априори считают, что окружающий мир принадлежит мужчинам, создан для удовлетворения их насущных потребностей. Женщина же изначально воспринимается ими человеком второго сорта, слабой и ведомой, которая должна слушаться своего вожака, рожать ему детей, жить с учетом его интересов. В данном случае донжуанство продиктовано доминирующим социальным положением, высоким сексуальным потенциалом мужчины.

Второй тип донжуанства по своей основной мотивации в корне отличается от предыдущего варианта. Эти мужчины являются более легкими в общении, они никоим образом не переживают по поводу доминантно-подчиненного положения в партнерских отношениях, если надо, могут быть и лидерами, и ведомыми, для них характерна ролевая гибкость в парном союзе. Кроме избыточного сексуального потенциала в определенном возрасте основная причина донжуанства заключается в другом: они просто любят женщин, им нравятся всякие женщины, ведь жизнь так коротка, надо все успеть, все попробовать. Таким образом, имеет место выраженная всеядность или, другими словами, низкий порог сексуальной избирательности данных мужчин, причем изменяют они легко, играючи, очень естественно.

Основная причина третьего типа донжуанства связана с попыткой компенсировать или гармонизировать свою мужскую самодостаточность. Представители этого типа мужчин не уверены в себе до конца, по своей сути они являются ведомыми, нуждаются в социальной и

---

[50] Нимфомания — от греч. «невеста» и «страсть», «безумие»; лат. *nymphomania* . Иногда термин «нимфомания» употребляется в переносном смысле для обозначения форм сексуального поведения у женщин, не одобряемых обществом, или выражает отрицательное отношение пуританской морали к сексуальной активности женщин.

финансовой защите, подсознательно ищут женщин с сильным характером и выраженными лидерскими качествами, но одновременно, в силу доминирующих социальных стереотипов, не могут смириться со своей вторичностью, пытаются постоянно конкурировать со своими партнершами. Они могут уважать женщину, но редко способны ее по-настоящему любить в силу своих врожденных психологических зажимов. Этот так часто встречающийся психологический феномен Э. Гизатуллина назвала садо-мазо мужским комплексом, который сочетает в себе две грани партнерского поведения мужчины. Обычным бытовым языком данную ситуацию можно коротко обозначить как подкаблучника и женоненавистника в одном флаконе.

В данном случае для мужского самоутверждения и повышения общего уровня уверенности в себе этим мужчинам нужна своеобразная коллекция женских сердец, и чем их больше, тем лучше и комфортнее они себя чувствуют. Причем мужчины этого типа не стремятся особо заботиться и постоянно общаться со своими избранницами. Сохраняя свою семью и соблюдая общепринятые условности, они периодически (в том числе и для того, чтобы исподтишка отомстить своей доминирующей или притесняющей супруге) напоминают о себе любовницам, получая таким образом необходимую им порцию эмоциональных поглаживаний, комплиментов и энергетической подпитки, а потом на какое-то время или навсегда исчезают, уверенные в своей мужской неотразимости.

Когда женщина попадает в ближний интимный круг такого мужчины, то, с одной стороны, у нее появляется иллюзия, что она востребована, что она не одинока, но с другой — она сразу становится энергетическим донором данного человека, поскольку ему для реализации своей карьеры, для активного ведения бизнеса, для политической борьбы не хватает собственных сил и энергии, он использует общую энергетику своих любовниц, не отдавая ничего взамен, кроме коротких встреч и обещаний.

Психологи считают, что самостоятельно до конца избавиться от комплекса донжуанства невозможно. Необходима система лечения, специализированная помощь врача.

Глава 12
Любовь и секс

12.1. Соотношение любви и секса

Известный социолог Питирим Сорокин писал в начале XX в., что любовь проявляется в двух формах. «Если внимательно присмотреться к тем формам, в которых в наше время проявляется любовь между полами, то нельзя не поразиться одним весьма странным и, если угодно, даже парадоксальным противоречием этих форм: никогда, казалось бы, любовь не была столь возвышенной, столь идеалистичной, как теперь. С ростом цивилизации развивалось и эстетическое чувство человека, оно постепенно очищалось от своих биологических корней, все более и более отделялось от биологически-половых вожделений, все обильнее и сильнее окрашивалось “цветами” культуры и психики, в итоге чего любовь перестала быть простым удовлетворением биологической потребности, а стала не столько единством тел, сколько единством душ. Спросите большинство людей, что они понимают под любовью — просто ли физиологический половой акт или же нечто иное, более возвышенное, — и ответ будет вполне определенный. Спрошенный, вероятно, пожмет плечами и если не скажет, то сделает вид, говорящий: “За кого вы меня принимаете?”, и самый вопрос, пожалуй, примет за оскорбление. И с известной точки зрения он, несомненно, будет прав. Но, констатируя это, нельзя закрывать глаза и на рост совершенно противоположного явления, несомненно прогрессирующего с ходом цивилизации <…> явления, также называемого любовью, — а именно “ресторанную” любовь. Этот термин я употребляю для обозначения всех тех половых отношений между мужчиной и женщиной, которые (в какой бы форме они ни проявлялись) преследуют не идеальные задачи “единения

душ”, симпатии, дружбы и “чистой возвышенной любви”, а именно целью простое единение тел, за плату (проституция) или бесплатно, все те бесчисленные связи — мгновенные или длительные, — где индивид для индивида важен прежде всего как “самец” или “самка”, могущие удовлетворить надлежащую физиологическую потребность. В этих отношениях характерно пренебрежение “духовным Я” соответствующего человека: для “него” не важно, кто она по своему психическому укладу, умная или глупая, веселая или печальная, каково ее мировоззрение, взгляды, симпатии, антипатии и т. д. и т. д.; для “него” в этом случае важно лишь, достаточно ли “жантильно” она выглядит, возбуждает ли его “хотение” и согласна ли в тех или иных условиях удовлетворить его» (с. 276).

Русская литература, и особенно поэзия Серебряного века, в основном воспевала плотскую (сексуальную) любовь, отражая и укрепляя мнение многих, если не большинства обывателей, что это и есть истинная любовь. Об этом Питирим Сорокин писал следующее:

«Как известно, любовь всегда была излюбленной темой художественного творчества и, в особенности, лирики. И современная литература не избегла этой участи <…> Большинство современных поэтов воспевают почти исключительно ресторанную любовь. Я уж не буду говорить о таких лицах, как Арцыбашев — наиболее прямолинейный изобретатель “кушеточно-диванной” любви. Для его персонажей иной любви как будто и не существует. Начиная с “Санина” и кончая “Ревностью” и даже “Войной”, где автором выведен мельком антагонизм “духовной” и “физиологической” любви, — он изображает исключительно ресторанную любовь и неразрывно связанную с путешествием от кушетки к кровати и обратно.

Возьмите других. Возьмите Брюсова, Сологуба, 3. Гиппиус, Бальмонта, Городецкого; возьмите более новых — И. Северянина, А. Ахматову и т. д. и т. д.; все они в этом отношении в главном одинаковы, для всех них любовь — непременно плотская любовь. Все психические аккорды, тоны и обертоны — все это нечто второстепенное в их “любви”, альфой и омегой которой являются прежде всего самец и самка. Физиология — вот фундамент и канва, психические же парения, надрывы, стоны, вздохи, смех, отчаяние и надежда и т. д. — все это лишь “узоры”, одни лишь архитектурные украшения на здании любви, созданном из физиологических кирпичей. В мою задачу не входит подробный разбор творчества этих поэтов с этой точки зрения. Напомню лишь, что “Ярило” Городецкого, “Замороженно вулканическая страсть” лирики Гиппиус, “Солнечная любовь” Бальмонта, “Навьи чары”, “Подвязки” и даже “Лилитт” Сологуба — все они решительно ресторанно-физиологичны.

А Брюсов? Ну кому же не известны аккорды любви Брюсова!

Сегодня, сегодня одни и вдвоем.
Притворно стыдливо прикроются глазки,
И я развяжу голубые подвязки
И мы, несмущенные, руки сплетем.

Сладострастие — лейтмотив его любовной лирики. И все те разноцветные узоры отчаяния, ненависти, садизма, пустоты, лжи и тоски, которыми так богато творчество Брюсова, — все это идет и вырастает отсюда и возвращается сюда же.

Выражениями, подобными: “мы женщины — мы ведьмовский напиток”, “опухшее женское тело”, “женское тело — труп”, “женщина — зверь”, “сплетение и расплетение рук” и “звуки поцелуев”, “простыня и пуля, сало и кровавая бледность губ”, “объятия”, “груди” и т. д. — пестрит вся лирика Брюсова.

А Северянин? Для него весь мир сплошной будуар или кабинет ресторана, все существует лишь постольку, поскольку оно облегчает и услаждает физиологию. Все эти “женоклубы”, “Нелли”, “пудра и молитвенник”, “комфортабельная карета”, “шампанское в лилии”, “устрицы и рокфор”, “плетень и сад”, “подвязки и калоши” и т. д. и т. д., — все это обычная обстановка художественной лаборатории Северянина, — все это лишь “атрибуты

одной субстанции" — ресторанной любви. Разница Северянина и Брюсова здесь та, что Брюсов — поэт "неспокойной физиологии", а Северянин воспевает комфортабельную физиологию, обставленную удобно, не имеющую надрывов, отчаяния, стонов и спазм. Даже само сладострастие его "комфортабельно". А сладострастие лирики Брюсова не раз переходит в садизм, в извращение, в истязание.

Раскройте "Четки" Ахматовой, и тут исключительно та же "кушеточная" любовь. Не раз здесь читаете вместо любви фигуральные описания ее: "он тронул мои колени", "коснулся платья", "кошачьи глаза", "устрицы" и "спальня", "поцелуи", "любовник", "смятая и несмятая постель" и т. д., — одним словом, мопассановско-земная любовь и только. Мадонны и Беатриче — не видно в ее творчестве…

У всех указанных, как и у бесчисленного множества других поэтов, любовь донельзя однообразна, шаблонна и проста. Исход и заветная цель — физиологический "миг блаженства"; все остальное лишь цветы, вырастающие на этой почве: поцелуи, взгляды, объятия, ревность, разлюбление и влюбление, иногда громкое и фальшивое: "Мы счастливы будем!", "Мы будем безумны!" или "Хочу быть гордым!", иногда отчаянное: "Дитя! прости обманы поцелуя! Я лгу, моля, твердя «люблю» я лгу"…

Но — пройдет минута и опять те же "подвязки", объятия и т. д. Одним словом, основная формула любви проста и примитивна» (с. 257–259).

Очевидно, не случайно появилось выражение «заняться любовью», т. е. сексом.

Однако, как пишет О. Ф. Кернберг, еще для латинян и греков секс и любовь были разными понятиями. Причем латиняне крайне редко говорили о *sexus*. Секс их не интересовал; их волновала *amor*. То же самое и у греков — каждому известно греческое слово «эрос», но практически никто ни разу в жизни не слышал слова, которым они обозначали бы секс.

И в настоящее время мужчина называет секс сексом. Когда мужчина говорит «секс», он имеет в виду чисто физический акт, что вовсе не означает отсутствия любви к той женщине, с которой он вместе. Выражение «заняться любовью» вызывает у многих мужчин ощущение, что он обманывает женщину, поскольку иногда ему хочется только чистого секса.

Женщина же на слово «секс» реагирует отрицательно, поскольку, по ее определению, она «занимается любовью». Это означает: она хочет чувствовать себя любимой и хочет, чтобы у нее возникло чувство любви, прежде чем начнется собственно секс. Для большинства женщин акт секса, лишенный любви, неприемлем, потому что женское сознание не может смириться с определением любви как секса.

По данным исследования, проведенного в университетском госпитале Гамбурга-Эппендорфа, чем дольше супружеские отношения, тем больше женщины хотят не секса, а просто нежности и ласки.

В работе Н. П. Ильченко с соавторами изучались мотивы вступления в половую жизнь юношей и девушек. Результаты опроса выявили значительные различия в мотивах тех и других. У девушек основным мотивом является любовь, у юношей — сильное сексуальное влечение. Как юноши, так и девушки недооценивают друг у друга значимость мотива «любовь».

Как много тех, с кем можно лечь в постель,
Как мало тех, с кем хочется проснуться…
И утром, расставаясь, улыбнуться,
И помахать рукой, и оглянуться,
И целый день, волнуясь, ждать вестей.
Как много тех, с кем можно просто жить,
Пить утром кофе, говорить и спорить…
С кем можно ездить отдыхать на море,
И, как положено — и в радости, и в горе
Быть рядом… Но при этом не любить…

Как мало тех, с кем хочется мечтать!
Смотреть, как облака роятся в небе,
Писать слова любви на первом снеге,
И думать лишь об этом человеке…
И счастья большего не знать и не желать.
Как мало тех, с кем можно помолчать,
Кто понимает с полуслова, с полувзгляда,
Кому не жалко год за годом отдавать,
И за кого ты сможешь, как награду,
Любую боль, любую казнь принять…
Вот так и вьется эта канитель —
Легко встречаются, без боли расстаются…
Все потому, что много тех,
С кем можно лечь в постель.
Все потому, что мало тех,
С кем хочется проснуться.

Фрида Барак

В одном из опросов (Laumann et al., 1994), проводившихся в США, любовь к партнеру в качестве причин для первого сношения назвали 48 % женщин и только 25 % мужчин.

Между тем в массовом сознании существует уверенность в том, что стоит только, изучив инструкции и советы, в совершенстве овладеть техникой секса — и партнеры будут по-настоящему любить друг друга. Фрейд утверждал: «Человек, на опыте убедившись, что половая (генитальная) любовь приносит ему самое большое удовлетворение, так что, фактически, она для него становится прототипом счастья, вынужден вследствие этого искать свое счастье на пути сексуальных связей, поставить генитальную эротику в центр своей жизни».

Данные психоаналитической терапии показывают, что любовь не является результатом взаимного сексуального удовлетворения. Напротив, сексуальное счастье и даже знание так называемой сексуальной техники — это результат любви. По данным, приводимым Э. Фроммом, изучение наиболее часто встречающихся сексуальных проблем — фригидности[51] у женщин — показывает, что причина здесь не в отсутствии знания правильной техники, а в неспособности любить.

> Часто под эротической любовью понимается неплодотворная форма любви — любовь, основанная на обладании, или эгоизм вдвоем. Их переживание соединенности — иллюзия. Истинная любовь делает свой выбор, но в другом человеке она любит все человечество, все, что есть живого. Она предпочтительна только в том смысле, что я могу соединить себя целиком и прочно лишь с одним человеком. Эротическая любовь исключает любовь к другим только в отношении эротического слияния, полного соединения во всех аспектах жизни, но не в смысле глубокой братской любви.
>
> ***Фромм Э. 1990. С. 38***

Философ В. Франкл писал, что любовь столь же основной феномен, как и секс. В норме секс является способом выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, коль скоро он является проводником любви.

---

[51] Фригидность — это абсолютная половая холодность, отсутствие интереса к сексу. При истинной фригидности эрогенные зоны нечувствительны, а половой акт безразличен. Женщину, у которой отсутствует половое влечение и которая при сексуальной стимуляции не испытывает полового возбуждения, не достигает обычно оргазма, называют фригидной.

Женщины более ценят эмоциональную сторону отношений и больше нуждаются в том, чтобы чувствовать себя любимой, единственной и неповторимой. Полезные советы дает мужьям в своей «Новой книге о супружестве» Р. Нойберт. По его мнению, большинство женщин «любят ушами», а потому супругу надо не стесняться по несколько раз в день повторять жене, что она самая милая, самая очаровательна, самая прекрасная.

Женщины с удовольствием выслушают это, даже зная, что этим словам не следует придавать слишком серьезного значения. Даже если жена прокурор, пишет Нойберт, то и тогда она по шесть раз на день будет с глубоким удовлетворением выслушивать, что она «самая-самая». Только надо периодически менять форму комплиментов: например, «Я не говорил тебе сегодня, что ты чудесно выглядишь?»

Она, конечно, скажет, что нет, даже если слышала это всего пятнадцать минут назад, ему же нужно немедленно исправить свое упущение. Искусство иного соблазнителя состоит именно в знании этой слабости женщин и умении пользоваться ею. При этом, пишет Нойберт, женщина отлично может понимать, что этот человек — льстец, краснобай, что он сам не верит тому, что говорит, но… Женщины любят ушами.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

По статистике, только 3 % всех отношений, начавшихся с секса, закончились браком.

12.2. Эротические ласки[52]

Характер, форма, интенсивность ласк весьма индивидуальны и вырабатываются в процессе опыта полового общения партнеров. Это могут быть как физическая стимуляция эрогенных зон (поцелуи, объятия, прикосновения, поглаживания), так и слова или взгляды. Различают ласки предварительные, совершаемые до полового акта, и заключительные, проводимые после интимной близости.

Известно, что половое возбуждение женщины почти всегда отстает от возбуждения мужчины и главной целью подготовительного периода (прелюдии) полового акта является стремление партнеров «уравновесить» уровни своего возбуждения. Это чаще достигается, если мужчина, лаская женщину, уделяет внимание тем чувствительным участкам ее тела, которые отвечают в первую очередь ее внутренней потребности.

Мужчина и женщина воспринимают ласки по-разному. Мужчина, как правило, более активен в проявлении ласк. Большинство женщин желают больше получать ласки, чем их дарить, и подобная физическая или психическая стимуляция с молодого возраста постепенно избавляет женщину от состояния физиологической фригидности, повышает уровень ее половой возбудимости и увеличивает ее шансы на оргастическую разрядку.

Если женщина хочет доставить удовольствие мужчине, прикасаясь к нему, она дотронется до него так, как хотелось бы ощутить прикосновение ей самой. Она почешет ему голову, погладит лицо, будет массировать спину и ласково перебирать волосы. Такие ласки на многих мужчин не оказывают воздействия и могут даже раздражать. Его кожа имеет чувствительность меньшую, чем женская. Мужчины предпочитают, чтобы их трогали только в одном месте, при этом чем чаще, тем лучше. Эти различия ведут к разногласиям. Когда мужчина хочет чувственно дотронуться до женщины, он тянется к тем местам, которые наиболее чувствительны у него самого. Женщина же больше всего ненавидит слишком интимные прикосновения: результат — взаимное отвращение. Когда мужчина и женщина научатся доставлять друг другу удовольствие, прикасаясь к партнеру так, как ему больше всего нравится, отношения их станут гораздо богаче.

---

[52] Источник: Сексологический словарь.

Секс как минимум три раза в неделю помогает выглядеть на 7–12 лет моложе паспортного возраста. А если в течение 10 лет вы регулярно испытывали оргазм, риск преждевременной смерти от любого заболевания снижается ровно вполовину. Ученые объясняют это тем, что приятные ощущения способствуют выработке эндорфинов, которые называют «гормонами счастья». На самом деле это скорее нейромедиаторы, которые вырабатываются в головном мозге, снижают уровень стресса и притупляют боль.

Врачи из Университета Чикаго (США) обследовали более 3000 человек в возрасте от 57 до 85 лет. Выяснилось, что те, кто регулярно вступал в интимные отношения, имеют более крепкое здоровье и лучше себя чувствуют. Причем эта взаимосвязь оказалась более заметна у мужчин.

Кстати, австралийские ученые установили, что женщины за 40, подверженные стрессу, испытывают больше желания заниматься любовью, чем спокойные. Возможно, эта форма взаимоотношений позволяет им ощутить заботу и безопасность. Очевидно, поэтому интимные отношения дольше сохраняются в семьях, где женщина не вышла на пенсию, а работает.

Как уже говорилось ранее, одним из видов ласк являются прикосновения к различным участкам тела. Относительно любовных ласк речь идет о прикосновении к эрогенным зонам.

Рецепторы на теле расположены неравномерно, и больше всего их на тех участках тела, которые принято называть эрогенными: на губах, груди и половых органах. Считается, что у женщин эрогенные зоны занимают большую часть поверхности тела, чем у мужчин, а сами зоны более чувствительны к прикосновению. Помимо перечисленных у женщин к эрогенным зонам относятся шея, бедра, ушные раковины и т. д. Существуют также и индивидуальные области, свойственные только данной женщине (например, задняя поверхность плеча или лодыжки — варианты могут быть самые неожиданные).

Женщины и мужчины, касаясь полового партнера, обращают внимание на разные детали: для первых важно, чтобы под кожей ощущались тугие мышцы, а вторые ценят мягкость женского тела, обусловленную наличием подкожной жировой клетчатки (которой, впрочем, не должно быть чрезмерно много).

Ласка и внимание необходимы женщинам любого возраста, но особенно — в начале супружества. Любовная игра, сопровождаемая нежными словами, настраивает женщину на интимность, возбуждает ее нервную систему, вырабатывает у нее определенный условный рефлекс на близость с любимым человеком. При отсутствии психологической установки женщины на восприятие действий партнера как на ласку самое утонченное воздействие расценивается как что-то лишнее, ненужное и даже безразличное. Каждое воздействие на эрогенные зоны только тогда становится лаской, возбуждающей женщину, когда оно не выходит за пределы ее индивидуального диапазона приемлемости.

Применение неадекватных ласк или ласк, выходящих за пределы диапазона, ведет не к дальнейшему возбуждению женщины, а к его торможению.

Ласки твоей
Ощутить лишь мгновенье,
В нем раствориться
С тобою рядом…
В памяти буду хранить
Тепло твоих рук.
Тебя ласкаю…
Волосы глажу… губами
Чуть прикасаюсь…
Дыхание пью,
Прильнув к источнику.
И наслаждаюсь.

Хокку, классическая японская поэзия

Со стажем половой жизни и адекватным сексуальным партнером женщина учится «слышать» ласки, и время, необходимое для половой стимуляции, постепенно уменьшается.

Существует определенная последовательность в проведении ласк. Ласки первого порядка (поцелуи губ, поглаживания тела, объятия) могут возбудить женщину, находящуюся до этого в спокойном, нейтральном состоянии. Обычно они не превышают диапазона приемлемости большинства женщин. Ласки второго порядка (ласки груди, ягодиц, бедер и наружных половых органов) стимулируют женщину, предварительно уже возбужденную, и по характеру также существенно не выходят за пределы диапазона приемлемости. Если же женщина предварительно не возбуждена (т. е. не проведены простые ласки первого порядка), то ласки второго порядка могут вызвать у женщины реакцию, прямо противоположную ожидаемой.

В зависимости от темперамента, предшествующего опыта и сексуального воспитания одни женщины предпочитают энергичные, сильные объятия и страстные, крепкие поцелуи, другие — более нежные, дразнящие ласки. Определенные ласки вообще не свойственны некоторым психосексуальным типам женщин и, наоборот, свойственны другим. Например, куннилингус[53] чаще входит в структуру ласк, предпочитаемых женщинами агрессивного типа, а минет[54] более предпочтителен женщинам пассивно-подчиненного типа. Около 50 % женщин реагируют на поглаживания спины (на нежное или более сильное почесывание). Особенно это касается «кошачьего места» — на спине между лопатками.

Допустимо проявление всех видов ласк, если они приятны обоим партнерам, не вызывают отрицательных эмоций и не причиняют любому из них вреда, чувства физического или нравственного дискомфорта и страданий.

Стимуляция женщиной эрогенных зон мужчины чаще применяется при слабой эрекции полового члена. У мужчин (особенно молодых) ласки ведут к довольно быстрому подъему полового возбуждения вплоть до преждевременной эякуляции во время любовной игры. Поэтому ласки женщины по отношению к мужчине являются не столько стимулирующим фактором, сколько проявлением ее нежности и любви.

Недопустимо проявлять насилие при неприятии одним из партнеров какого-то вида ласк (например, оральное стимулирование половых органов). Тактично и ненастойчиво можно научить его желаемым действиям или полностью отказаться от неудобного для него вида ласк и найти другие формы проявления любовных чувств. Продолжительность ласк перед половым актом определяется степенью возбуждения женщины и готовности ее к интроитусу[55]. Женщина может сама тем или иным способом (словами, жестом, движением тела) дать понять о своей готовности к половому акту. Затянувшиеся ласки могут закончиться преждевременным оргазмом мужчины, и половое сношение на время становится вообще невозможным. Равным образом поспешность со стороны мужчины в совершении сношения при недостаточном возбуждении женщины также может привести к более раннему достижению им оргазма и сексуальной неудовлетворенности женщины.

Ласки в заключительный период коитуса[56] способствуют более быстрому снижению

---

[53] Куннилингус (лат. *cunnus* — наружные женские половые органы, лат. *lingo* — лизать) — форма орального секса, сексуальное возбуждение женщины путем воздействия на клитор и вульву губами, языком или зубами.

[54] Минет — оральный секс, осуществляемый женщиной мужчине.

[55] Интроитус — введение полового члена с целью совершения полового акта.

[56] Коитус — акт полового сношения.

возбудимости нервной системы, расслаблению мышечной напряженности и усилению психоэмоционального наслаждения от близости. Заключительные ласки очень высоко оцениваются женщинами и весьма слабо воспринимаются мужчинами. После определенного отдыха для появления повторной эрекции ему требуются более активные ласки, в основном со стороны партнерши, причем желательны необычные, нетрадиционные и максимально разнообразные.

Ласки после секса: о чем мы так часто забываем

Для многих людей такое понятие, как «ласки после секса», вообще отсутствует в их сексуальной жизни. Большинство любовных пар пренебрегают этим сексуальным периодом, а ведь он также важен, как и прелюдия. Мужская часть населения обычно сосредоточивается только на средней части любовного процесса. Однако для женщин намного важнее романтическая и эмоциональная стороны сексуального акта, поэтому они предпочитают как раз прелюдию и завершающие ласки.

Если вы посмотрите в Интернете информацию о прелюдии, вы легко найдете кучу статей, рекомендаций и книг. Однако если вы наберете в поисковике «завершающие ласки» или «ласки после секса», вы поймете, что информация на этот счет практически отсутствует. Действительно, в наши дни это понятие еще далеко от большой популярности. Это объясняет, почему так много мужчин и женщин не уделяют достаточного внимания этому вопросу и продолжают упорно игнорировать завершающие ласки.

Но это не должно приуменьшать их значение. Поверьте, оттого, что после секса вы, с чувством выполненного долга, отвернетесь к стенке и начнете храпеть, ваша сексуальная жизнь явно не улучшится. В дополнение к сказанному, завершающие ласки помогут сократить прелюдию следующего полового акта. Ласки после секса помогают как бы настроиться на следующий акт. Такой шаг позволит вашей любимой сохранить легкое сексуальное возбуждение и психологический настрой, так что она будет с нетерпением ждать следующего раза. Игнорирование завершающих ласк приводит к несбалансированности в интимной жизни. Вот почему они так важны.

Завершающие ласки состоят из объятий, поцелуев, нежных поглаживаний и других действий, которые демонстрируют, что вы по-прежнему заинтересованы в своей сексуальной партнерше и ваш интерес не уменьшился. Иными словами, покажите своей любимой, что вы действительно любите ее, а не просто утолили свои плотские желания и теперь потеряли к ней всяческий интерес.

Вы обязаны потратить некоторое время на этот процесс. По продолжительности этот акт должен быть примерно такой же, как и прелюдия. Это примерно 10–20 минут. Однако все мы понимаем, что нет конкретного срока для всех людей, эта цифра может меняться. Все люди разные, поэтому вы должны проявить внимание и понаблюдать за вашим партнером, чтобы понять, какого времени ему будет достаточно.

Между прелюдией и завершающими ласками существует четкая симметрия. Для иллюстрации, прелюдия начинается с нежных поцелуев и прикосновений, и постепенно увеличивается по степени интенсивности вместе с сексуальным возбуждением. А в завершающих ласках, все наоборот, сначала — сразу после эякуляции — это страстные, горячие поцелуи, объятия, которые постепенно уменьшаются и остывают.

Эротичные поцелуи. В. М. Розин писал об эротическом поцелуе: «Осваивая поцелуй, влюбленный прежде всего строит новые взаимоотношения: преодолевает свой страх, вызванный запретом и тайной существа другого пола, учится делать первые шаги по сближению и слиянию с ним, давать и отдавать, разрешать и запрещать, пропускать в себя или нет, вести любовную игру. Но почему все-таки поцелуй? А потому что все остальное пока еще запрещено, находится в недоступной зоне. Потому что рот — не только орган

питания, он несет важную символическую нагрузку: это граница между внешним и внутренним (между нашим Я и миром). Целуя, человек как бы вводит другого внутрь себя, позволяя ему слиться с собой. Потому также, что рот (язык) — орган общения и речи, а в поцелуе человек учится “говорить” без слов, одними движениями губ, лица, языка. Наконец, возможно, рот, губы, язык еще “помнят” самый первый опыт соединения и слияния двух самых близких людей — матери и ребенка».

Существует около пятнадцати разновидностей любовных (эротичных) поцелуев, и все они имеют свое название: «Инато», «Стыдливый», «Ровный», «Борьба ртов», «Игривый», «Поцелуй зубов», «Нежность», «Мельница», «Страстный» и т. д. Все они имеют весьма подробное описание. Например, «Раковина» — это поцелуй в ухо с легкими покусываниями мочки уха и касание губ за ухом, а «Сари» — поцелуй женщины в ладони с внутренней стороны руки и локтя и выше. При «Изысканном» язык слегка касается нёба другого. Любовные поцелуи различны по значению и выполнению.

Существует любовь к влажным поцелуям (научное название этой зависимости — саливафилия). По статистике, 9 % половозрелого населения планеты являются приверженцами саливафилии. Часть мужчин и женщин эту зависимость не осознают, т. е. страдают скрытой формой.

Некоторые специалисты относят эту зависимость к разряду сексуальных извращений, другие относят ее к нестандартным влечениям человека. Саливафилия — склонность человека приходить в сексуальное неистовство при виде слюны своего полового партнера. У «слюнолюбителей» есть свой клуб в городе Мукдахан в Таиланде, они используют целый список специальных лекарственных препаратов, вызывающих обильное слюнотечение (NewsBattery.ru)

Перечисляя варианты поцелуев, следует отметить французский поцелуй. Термин этот пришел в русский язык как элемент французской культуры, которая всегда считалась наиболее тесно связанной с темой любви. Во Франции этот поцелуй называется «поцелуем душ». Считается, что во время французского поцелуя соединяются души влюбленных. Французский поцелуй подразумевает контакт языков. Существует бесконечное множество вариантов осуществления этого подвида поцелуя, самый простой из которых — просто открыть рот во время поцелуя и ждать, что произойдет дальше.

Согласно опросам, 40 % семейных пар считают французский поцелуй наиболее важным элементом любви.

Однако ученые из Колледжа астмы и иммунологии в США пришли к выводу, что французский поцелуй может вызывать тяжелые формы аллергии. По мнению ученых, для человека, страдающего аллергией, слюна его партнера, которой они обмениваются при поцелуе, может стать очень опасной. В ходе исследования установлено, что во время поцелуя со слюной из одного организма в другой перемещаются миллиарды бактерий, а также различные аллергены, которые один из целующихся получил в виде пищи или лекарств незадолго до интимного контакта. Попав в организм аллергика, такие вещества становятся причиной различных негативных реакций: насморка, чихания, сыпи, отека губ, лица, гортани. Причем аллерген в организме человека, в частности в слюне, может оставаться в течение долгого времени (порядка нескольких часов) даже после того, как человек почистил зубы или когда пища или лекарство уже полностью усвоились.

Это правда? По тому, как вас целует мужчина, можно узнать о серьезности его намерений

Сухие поцелуи. Он не целует, он лишь хочет поцеловать. Его губы остаются совершенно спокойными. Он целуется так сухо, как только может. Исходите из того, что скоротечная афера не для него. Это надежный и основательный спутник жизни.

Напряженные поцелуи. Для него поцелуй — вид нападения. Его губы не ищут, они штурмуют. Он впивается в ваши губы страстно и столь интенсивно, что вы оба

начинаете задыхаться. Не связывайтесь с ним надолго. Насладитесь кратковременной связью.
Поцелуй-скобка. Он нуждается в тесном контакте. Его руки обнимают вас, иначе он просто не может целоваться. Он прижимается к вам всем телом, каждым жестом показывает, как в вас нуждается. Перед вами мужчина, который ищет верности, обещает ее и часто хранит.
Профессиональный поцелуй. Это не просто поцелуй, а поцелуй-фейерверк. Он начинается с множества маленьких поцелуев, как будто у него тысяча губ. Он сосет ваши губы, щиплет их, кусает. Целуется каждый раз по-новому. Он хороший любовник, но, увы, не слишком верный. С ним всегда будет казаться, будто вы целуетесь с женатым мужчиной.

Женщины активно реагируют на ласки мочек ушей, верхних частей рук, груди, спины, внутренней поверхности бедер и, конечно же, половых органов. У мужчин чувствительные места находятся в области спины.

Поцелуй при половых отношениях носит и информативный характер. Сексологами давно подмечено, что движения женщины языком говорят о желаемых движениях полового члена мужчины. Иначе говоря, во время прелюдии проникновение языка при поцелуе глубже, чем обычно, чаще всего сигнализирует о готовности женщины к непосредственно половому акту. Такой подсознательный сигнал женщины может помочь мужчине как не начать слишком рано, так и не пропустить пик возбуждения женщины.

Женщины более чувствительны к поцелуям и придают им такое значение, о котором мужчина может и не подозревать. Примерно 12 % представительниц слабого пола утверждают, что при глубоком поцелуе они достигают полного удовлетворения. Но больше всего женщинами ценится поцелуй руки, считающийся признаком хорошего воспитания и галантности мужчины.

Психологи, которые изучили разные виды поцелуев между сотнями добровольцев, уверяют, что около 80 % мужчин и женщин наклоняют голову направо, когда хотят поцеловать. Это свидетельствует о том, что они более эмоциональны, чем оставшиеся 20 %, которые целуются, склоняя голову налево.

По наблюдениям французских специалистов, 30 % людей предпочитают целоваться на пляже, 20 % любят это делать на лавочках в скверах, парках, на тихих улочках, 12 % — в кинотеатре или лифте.

Между прочим, мужчина, которому нравится целоваться с женщинами, за свою жизнь «съедает» от 8 до 12 кг губной помады. К счастью, человеческий организм эффективно ее перерабатывает.

12.3. Проблема неласковых партнеров

Взрослым для хорошего настроения и нормального самочувствия, как утверждает американский психолог Эрик Берн, необходимо определенное количество объятий, поцелуев и других проявлений ласки в день. Если человек недополучает нежности, он становится раздражительным, чувствует себя одиноким и никому не нужным.

Крик души

Я замужем только год, но уже боюсь думать о том, какие отношения с мужем нас ждут впереди. Он и до свадьбы не был очень ласковым и нежным ухажером, но я на это не обращала особого внимания, тем более его, по моим меркам, было немало. Да и я думала, что это со временем пройдет, он осмелеет. Но сейчас мои надежды почти иссякли, мне катастрофически не хватает его внимания, я бешусь из-за этого, тем более что я часто устаю — учусь и воспитываю маленького ребенка одновременно и психологическая разрядка мне необходима. Но от него обычно даже поцелуя не дождешься — он говорит, что ему это не нужно.

А я себя чувствую нежеланной, невостребованной как женщина, а мне надо-то, чтобы меня погладили по головке, обняли и поцеловали — и все!!! Я могу дальше с новыми силами заниматься домашними делами и ребенком.
Я его понимаю, он устает, приходя с работы, но то, чего я прошу, не так уж сложно сделать. Я что только не делала: и сама ластилась к нему, провоцировала на ласку — он иногда даже отталкивает, объясняла ему, что мне плохо — он понимает, но говорит, что не хочет ломать себя, меняться то есть. Хотя вроде бы он все делает для нас с ребенком, да и вообще все считают его идеальным мужем — не пьет, не курит, не гуляет, все деньги домой приносит, да и живем мы неплохо. Я уже боюсь думать об этом, потому что мне стыдно, что он такой хороший, а мне все мало, я себя и так ограничиваю в ласке, но терпение мое на исходе. Я всегда вижу, как мой папа целует маму при встрече и до сих пор они друг без друга жить не могут, а у нас в семье так холодно.

По материалам Интернета

Чаще это бывает по «вине» мужчин. Даже после долгого проживания в браке они по-прежнему называют жен по имени, а не ласковыми именами. Им никак не удается выдавить из себя слово «люблю». Они никогда не спрашивают о самочувствии супруги, не посылают возлюбленным теплых sms или открыток.

Но это вовсе не означает, что они не любят их или не хотят их понять. Просто для многих мужчин мир ласк ограничивается чмоканьем в щечку при встрече и прощании, а комплименты они говорят и дарят цветы и подарки только в день рождения и Восьмого марта.

Поэтому около 60 % жен упрекают в невнимательности мужей, в том, что они не чувствуют, когда стоит проявить заботу, приласкать, ободрить ребенка или жену нежным словом. Конечно, ведут себя так они не специально: их «толстокожесть» обусловлена множеством культурных и генетических факторов. У мужчин больше гормонов, отвечающих за агрессию, жесткость. Они привыкли свое плохое настроение с детства держать при себе, поэтому им трудно реагировать на чужое. Для многих мужчин понятие «нежность» равносильно понятию «слабость», поэтому они стараются избежать всего этого, оставаясь мужественными и жесткими.

Непонимание этой особенности другого пола может приводить к серьезным разногласиям в семейной жизни и даже разрыву отношений.

Для мужчины ласки и нежность в отношении женщин так или иначе связаны с сексом, поэтому он и проявляет их в соответствующий момент. Задача женщин — показать, что поцелуи и объятия без секса тоже имеют ценность и особую прелесть. Может быть, мужчина просто не знает, что нужно быть ласковым, и не знает, как это делать. Женщине нужно понять это и говорить, чего она хочет, чтобы облегчить ситуацию.

Вспоминаю рассказ профессора С. С. Либиха. В рамках брачной консультации врачи-сексопатологи спрашивали мужей, как протекает их интимная жизнь, практикуют ли они эротические ласки, какие именно и что больше нравится их женам. Потом те же вопросы задавались женам, и открывались забавные вещи. «Да, — говорила женщина, — муж делает то-то и то-то». — «Ну а как это действует на вас?» — «Да никак». — «А какие ласки вам были бы приятны?» Иногда женщина говорила: «Не знаю», а иногда называла вполне определенные действия. «Так почему вы не скажете это мужу?» А как она может сказать? Он спросит: «Откуда ты знаешь?» И выяснится, что женщина либо испытала это с другим, более предприимчивым мужчиной, либо открыла с помощью мастурбации. А мужья этого ох как не любят…

Кон И. Мужская и женская сексуальность

Может случиться так, что мужчина признается, что он — «сухарь», и, прячась за это оправдание, как за щит, будет говорить, что его не переделаешь. Женщине нужно

постараться убедить его, что ей важно чувствовать его любовь и поэтому она нуждается в ее демонстрации и в нежности каждый день. Ей нужно использовать простые фразы типа: «Поцелуй меня», «Пожелай мне спокойной ночи», «Возьми меня за руку» и т. д.

Поначалу мужчина может чувствовать внутреннее неудобство в непривычной ему роли. Поэтому женщина должна поддерживать и поощрять его. И, преодолев однажды свою стеснительность, ему станет легче.

Как помочь мужчине стать ласковым

Не обрушивайтесь на него с требованиями. Совершенно бесполезно мучить его вопросами: «Ты меня любишь?» и просьбами: «Ну скажи уже мне наконец что-нибудь теплое». Такое поведение только обозлит мужчину. Не требуйте от него постоянного внимания, бесчисленных sms, цветов и подарков — кроме раздражения в ответ, вы ничего другого не дождетесь. Никогда не пытайтесь поставить ультиматум: «Если ты не будешь называть меня "Котенок" и гладить по головке, я не буду готовить тебе ужин». Подобные заявления вызовут только агрессию и обиду, он подумает, что вы его не любите и не хотите проявлять заботу. А вместо всего этого постарайтесь ценить каждый раз, когда он делает что-то чувственно, благодарить его за это и говорить, что вам очень приятно и здорово (а не «Как жаль, что ты делаешь это так редко»). Попробуйте встать на его сторону — может быть, то, что он вам дает, не так уж и мало?

Не перестарайтесь со своей нежностью. Еще одна ловушка подстерегает вас, когда вы целиком берете на себя инициативу в проявлении нежности, думая: «Я должна ему побольше дать, чтобы потом побольше получить». Вы выбиваетесь из сил, чтобы доставить ему максимум удовольствий, вы думаете о нем каждую минуту, сюсюкаете с ним и чуть ли не топите его в океане нежности. В результате… ничего не выходит. Мало того, он еще больше отдаляется от вас. Психологическая причина этой сдержанности в том, что он боится быть переполненным, поглощенным его же собственной мягкотелостью. Вам кажется, что вы подаете ему пример, показывая все хорошее, что приносят проявления ласки: любовь, счастье и т. д. Он же видит лишь вред: ощущение собственной слабости, зависимости. Он чувствует себя «тряпкой», «размазней»…

Позаботьтесь о его теле. Нежность начинается с тела. Неласковый мужчина — это мужчина, который бессознательно сводит телесный контакт только к половому. Для него каждое прикосновение имеет прикладное сексуальное значение. Чтобы он стал нежнее, вы должны разрушить в его сознании эту зависимость «тело — секс», научить его получать и доставлять удовольствие не только в постели. Попробуйте отправить его на массаж или какие-нибудь косметические процедуры или делайте ему массаж сами.

Поговорите с ним о его проблемах, чувствах, эмоциях. Зачастую даже самому сильному и жесткому мужчине не хватает элементарного понимания и поддержки. Если он начнет говорить о своих чувствах и переживаниях, то потом ему будет значительно проще проявлять и показывать их по отношению к близкому человеку.

Будьте с ним маленькой беззащитной девочкой. Если вы ведете себя как настоящая железная леди, берете инициативу в свои руки, стремительно хватаетесь за решение любых проблем, то мужчине будет явно трудно позаботиться о вас. Показывая, что вы сильная и независимая женщина, вы можете просто испугать его. Ведь мужчине необходимо почувствовать себя защитником, иметь возможность проявить заботу, а значит, и стать более мягким и нежным. Поэтому когда вы будете показывать свою женскую, а лучше даже немного детскую, слабость и ненавязчиво просить его в чем-то помочь, ваш мужчина почувствует себя настоящим рыцарем и одновременно «большим папой», которому будет легче применить к вам свои ласковые чувства.

Пугачева М. // По материалам Интернета (MyJane.ru)

Если отсутствие ласковости у мужчин общественное сознание воспринимает пусть не благосклонно, но с пониманием, то отсутствие ласковости у женщин расценивается чуть ли не как патология: ведь признаком женственности признаются нежность, заботливость.

Глас народа

Аля, Казань. Моя проблема такова: не могу проявить свои чувства к любимому. Не могу сказать, как мне хорошо с ним, как хорошо, когда он держит меня за руку. Стыд ли это, страх или патологическая неспособность? Знаю, ему очень неприятно от этого, а сделать что-то не могу решиться. Он говорит нежности, делает милые вещи, но я реагирую неадекватно. Отвечаю холодно и резко, даже если все внутри рвется сказать: «Как хорошо, как я рада этому!» Думаю, это ранит его, но он не упрекает меня, не ругает. Мы говорили с ним на эту тему, он говорит, что понимает, что ему все равно хорошо со мной. А мне стыдно, что не могу ответить.

Если он говорит что-то нежное, мне хочется скрыться от него, пережить это счастье одной, чтобы он не видел, — но это же неправильно. Обычно такие проблемы у мужчин бывают — они боятся быть нежными, сентиментальными. А у нас наоборот. Ему ведь тоже страшно, но он и говорит, и делает.

Не хочу больше ранить его. Хочу бороться с собой, с собственным ужасом.

По материалам Интернета

Супруги могут бояться, что их чувство партнер не поймет и не оценит, поэтому блокируют его проявление. Нужно перешагнуть через страх хотя бы один раз, а затем почаще проявлять свои чувства. Можно также обратиться к психологу, потому что такое защитное поведение запрограммировано на бессознательном уровне.

Глава 13
Любовь и брак[57]

13.1. Брак как способ закрепления любовных отношений

Для продолжения и укрепления любовных отношений люди вступают в брак. А. П. Чехов писал в связи с этим: «Жениться интересно только по любви; жениться же на девушке лишь потому, что она симпатична, это все равно что купить себе на базаре ненужную вещь только потому, что она хороша». Однако любовь и брак — не синонимы, и в течение длительного исторического периода они сосуществовали раздельно. На протяжении столетий любовь не была в большинстве случаев спонтанным, личным переживанием, которое должно было вести к браку. Более того, в истории человечества были времена (в частности, в Древней Греции и Древнем Риме), когда мысль о возможности любви в браке казалась дикой, чуть ли не кощунственной. Брак заключался на основе учета социальных условий, а любовь, как полагали, начнет развиваться с момента заключения брака.

Мужчина женится, потому что влюбился. Женщина влюбляется, потому что хочет выйти замуж.

Анри Девернуа

Брак — это чудо превращения поцелуя из удовольствия в обязанность.

Хелен Роуленд, американская журналистка

---

[57] Слово «брак» — славянского происхождения и означает «быть вместе». Брачной парой в старину называли упряжку лошадей, идущих вместе, в связке.

Брак — единственный союз, из которого можно выйти только путем роспуска всей организации.

Владислав Гжешик, польский сатирик

В нашей стране большевики после прихода к власти вообще решили, что семья — это буржуазный пережиток, и на самом высоком уровне обсуждали этот вопрос. Они предлагали считать, что дети — это достояние государства и их воспитанием должны заниматься образованные профессионалы, а задача женщин только рожать детей.

Более того, Владимирский Совет народных депутатов в 1918 г. издал Декрет об объявлении женщин с 18 до 32 лет государственной собственностью с последующим «распределением». В Екатеринодаре в том же 1918 г. особо отличившимся красноармейцам выдавали мандат следующего образца: «Предъявителю сего предоставляется право социализировать в городе Екатеринодаре 10 душ девиц в возрасте от 16 до 20 лет, на кого укажет товарищ». Все эти пролетарские эксперименты привели к всплескам числа абортов и разводов, проституции, венерических заболеваний, насилий. В результате власти решили навести порядок на «семейно-душевном фронте». Автор «Двенадцати половых заповедей» А. Б. Залкинд пишет: «Половое влечение обкрадывает, обгладывает революционную эмоциональность, подчас невозместимо, если грабеж будет тянуться слишком долго, это может замедлить строительство светлого будущего».

Двенадцать половых заповедей революционного пролетариата

1. Не должно быть слишком раннего развития половой жизни в среде пролетариата.
2. Необходимо половое воздержание до брака, брак лишь в состоянии полной социальной и биологической зрелости (т. е. в 20–25 лет).
3. Половая связь — лишь как конечное завершение глубокой всесторонней симпатии и привязанности к объекту половой любви.
4. Половой акт должен быть лишь конечным звеном в цепи глубоких и сложных переживаний, связывающих в данный момент любящих. Социальное, классовое впереди животного, а не наоборот.
5. Половой акт не должен часто повторяться.
6. Не надо часто менять половой объект. Поменьше полового разнообразия.
7. Любовь должна быть моногамной, моноандрической (одна жена, один муж).
8. При всяком половом акте всегда надо помнить о зарождении ребенка и вообще помнить о потомстве.
9. Половой подбор должен строиться по линии классовой, революционно-пролетарской целесообразности. В любовные отношения не должны вноситься элементы флирта, ухаживания, кокетства и прочие методы специального полового завоевания.
10. Не должно быть ревности. Половая, любовная жизнь, построенная на взаимном уважении, на равенстве, на глубокой идейной близости, на взаимном доверии, не допускает лжи, подозрения, ревности.
11. Не должно быть половых извращений.
12. Класс в интересах революционной целесообразности имеет право вмешиваться в половую жизнь своих сочленов. Половое должно во всем подчиняться классовому, ничем последнему не мешая, во всем его обслуживая. Слишком велик хаос современной половой жизни, слишком много нелепых условных рефлексов в области половой жизни, созданных эксплуататорской социальностью, чтобы революционный класс — организатор принял без борьбы это буржуазное наследство.

А. М. Коллонтай, в 1920 г. назначенная заведовать женским отделом ЦК ВКП(б),

поставила перед собой задачу освободить жену от власти мужа. Она активно агитировала массы за «свободный брак», за союз мужчины и женщины вне рамок семьи. Выступая в Свердловске, она заявила: «Для классовых задач рабочего класса совершенно безразлично, принимает ли любовь форму длительного и оформленного союза или выражается в виде преходящей связи». В журнале «Коммунист» за 1921 г. она еще более четко сформулировала свое кредо: «Семья как хозяйственная единица с точки зрения народного хозяйства в эпоху диктатуры пролетариата должна быть признана не только бесполезной, но и вредной».

В интервью датской газете в 1923 г. на вопрос: «Вы хотите упразднить домашний очаг?» Коллонтай ответила: «Мать и дети — это одно, а мужчины — это нечто преходящее. Семейная жизнь уже претерпела кораблекрушение. Почему любовь и кухня должны быть пригвождены друг к другу? Уже настало время, когда любовь освободится от тирании кастрюль и тарелок».

К счастью, все это не имело серьезных последствий, вскоре советская власть одумалась и стала рассматривать брак как важную ячейку социалистического общества. Наличие любви стало считаться важнейшим условием заключения брака, хотя исследования психологов показали, что женщина, выйдя замуж без любви к мужу, вовсе не обрекает себя на несчастье в семейной жизни. Кроме того, оказывается, что браки по любви — не самые стабильные, а семейные союзы, заключенные через службу знакомств, оказываются в несколько раз устойчивее, чем традиционные. Факторами риска при вступлении в брак считается возраст жениха до 20 лет, кратковременность предбрачного периода (до 3–6 месяцев; это характерно для 25 % брачующихся, и именно такие браки распадаются чаще всего), разница в возрасте между невестой и женихом в три года и более при старшинстве невесты (М. Т. Кузнецов, 1986), хотя нет правил без исключений и их в последние годы становится все больше.

Приведу данные исследовательского центра (Superjob.ru): опрос россиян в возрасте 18 лет и старше (2007 г.) показал, что большинство опрошенных считают предпочтительными те варианты, в которых муж старше жены; для 37 % эта разница должна составлять от 1 до 5 лет; для 29 % — от 5 до 10 лет; 20 % опрошенных уверены — возраст не имеет значения, если в семье есть любовь и уважение; только 4 % считают оптимальным равенство в возрасте и еще 4 % — когда жена старше мужа.

Есть пары, которые не чувствуют разницы в возрасте. С точки зрения психологического возраста они ровесники и разделяют одни и те же интересы, ценности и взгляды на жизнь. Просто по какой-то случайности все произошло как в песне: «И я опоздала родиться, а может быть, ты поспешил».

> Любящая жена сделает для мужа все, за одним исключением: она никогда не перестанет критиковать его и воспитывать.
>
> ***Джон Пристли, английский драматург***

Психолог С. Самыгин задал студентам вопрос: «То, что каждому супругу лучше в семье быть любимым и любить, чем не любить своего партнера и не быть любимым им, — это ясно. Но в жизни эти явления не всегда одновременно находятся в одном и том же месте, и если они у вас совпадают, то надо считать, что вам повезло. А если нет? Что бы вы выбрали в таком случае, что бы вы предпочли при отсутствии взаимной любви: вступить в брак с человеком, которого вы страстно любите, не пользуясь полной взаимностью (“скорее любить”), или, наоборот, пусть лучше вас горячо любит ваш партнер, хотя вы и не можете ответить ему таким же сильным чувством (“скорее быть любимым”)?»

Двадцать человек из семисот опрошенных оказались людьми бескомпромиссными в этом вопросе: никаких уступок, согласны только на взаимную любовь, иначе предпочитают оставаться холостяками, незамужними. Одна девушка ответила, что до замужества она хотела бы общаться только с любимым, а после согласна быть любимой супругой не очень любимого мужа.

У остальных опрошенных ответы распределились таким образом: примерно 70 % девушек выразили желание быть «скорее любимыми», не очень любя своего супруга, чем

любить безответно, а 30 %, наоборот, хотели бы «скорее любить», т. е. иметь любимого мужа, даже если он и не вполне отвечает взаимностью. И именно эта категория женщин, очевидно, ставит иногда в недоумение своих знакомых, расторгая, казалось бы, очень удачный брак.

У юношей, наоборот, свыше 60 % заявили, что они хотели бы «скорее любить» свою супругу без взаимности, чем быть любимыми, не любя ее; остальные хотели бы, чтобы их больше любили супруги (как заявил один, «хочу быть любимым, а себя я осилю!»). Конечно, это еще не означает, что во всем человечестве природа так и предусмотрела «перекрестную гармонию» — 70 на 30.

Однако это означает, пишет Самыгин, что и такая особенность людей — мужчин и женщин — существует и с ней надо считаться при подборе пар. Выбор супруга, основанный только на эмоциональной и особенно сексуальной притягательности, без учета духовной близости не может привести нормального человека к счастливой семейной жизни. Эротическая общность без духовного родства распадается очень быстро. Особенно важна гармония полового общения и духовной общности для женщин.

Хотя большинство из них придает известное значение половой жизни в браке, но вместе с тем многие не считают ее фактором, необходимым для счастья и прочности брака. Больший упор женщины делают на гармонию характеров и силу чувств и именно в зависимость от них ставят свое супружеское счастье. Ведь женщине легче, чем мужчине, справиться со своим сексуальным влечением.

В основе высокой индивидуальной избирательности и тщательности, проявляемой в выборе партнера, которая отличает именно любовные отношения, лежат, по мнению А. Я. Флиера (2005), преимущественно следующие факторы:

1) эротическая привлекательность партнера (в социальных слоях, «отстающих» по интеллектуально-культурному и образовательному уровню, это сводится к соответствию партнера модному в настоящее время сексуальному имиджу и стилю поведения; в более развитых и образованных слоях существенную роль играют также и индивидуализирующие, оригинальные черты личности);

2) интеллектуально-культурная близость между мужчиной и женщиной (общность интересов, ценностных ориентаций, общекультурной эрудиции, иногда общность образования или профессии и т. п.);

3) социальная адекватность (принадлежность партнеров к единой или близким социальным стратам;[58] несмотря на распространенные сейчас социальные мезальянсы[59] между представителями разных сословий и социокультурных групп, как правило, такие дуэты оказываются неустойчивыми и весьма недолговечными; к тому же социальный мезальянс обычно означает отсутствие должной интеллектуально-культурной близости);

4) психологическая совместимость; на ранней стадии любовного романа может не играть большой роли, но с момента начала совместной жизни ее значимость неуклонно возрастает, хотя и является обстоятельством, более или менее компенсируемым;

5) фактор практической осуществимости альянса (очень многие складывающиеся пары не могут выдержать некоторых чисто технических или бытовых препятствий, вмешивающихся в их отношения родителей, отсутствия места для совместной жизни или хотя бы интимных встреч, дефицита свободного времени, а также финансовых сложностей, наличия соперников и т. п.);

6) фактор здоровья (в Украине, например, принят закон об обязательном медицинском

---

[58] Страта социальная (от лат. *stratum* — слой, пласт) — элемент социальной структуры (социальный слой или группа), объединенный неким общим социальным признаком (имущественным, профессиональным или иным).

[59] Мезальянс — неравный брак; брак, в котором один из супругов превосходит другого по социальному положению, происхождению и т. п.

освидетельствовании вступающих в брак, согласно которому жених и невеста должны быть убеждены и в своем, и в здоровье избранника. По этому закону брак может быть признан недействительным в случае утаивания серьезного заболевания одним из супругов).

> Подумайте только, как много будущих прекрасных супружеских пар не состоялось, как много людей остались несчастными на всю жизнь лишь потому, что она начиталась книг, романов о «неземной любви» и убеждена, что выходить замуж можно в том случае, когда он приплывет на яхте с алыми парусами.
>
> ***И. В. Бестужев-Лада, социолог***

Ю. В. Щербатых (2002) выделил несколько типов мужчин, с которыми женщинам очень маловероятно устроить удачный брак.

1. Затянувшееся одиночество. Если мужчина очень долго (несколько лет) жил один, то он настолько привыкает к своему одиночному существованию, что с большим трудом терпит кого-то в своей квартире. На словах такой мужчина может проявлять интерес к женитьбе, он может знакомиться с женщинами, заниматься с ними сексом и т. д., но не терпит их в своей квартире больше нескольких часов. Мужчин этого типа можно распознать по тому, что они практически никогда не предлагают женщинам переночевать у них в квартире после секса, а сразу стараются их спровадить.
2. Маменькин сынок. У таких людей есть единственный идеал — его мама. Чем меньше женщина похожа на его мать, тем меньше у нее шансов занять постоянное место в его сердце и квартире. Но даже если женщина и походит на его идеал внешним обликом и привычками (что маловероятно), все равно за любым советом и в любой беде этот мужчина обратится к своей мамочке.
3. Зануда. Это сверхпунктуальные мужчины, у которых все разложено по полочкам и которые не выносят попыток женщин что-то изменить в установленном порядке вещей и событий. Это тип «родителя», по Э. Берну, — люди, любящие поучать и осуждать. Сексуальная жизнь у них скучна и тоже расписана до мелочей.
4. Пуп Земли. Такие люди амбициозны, талантливы и уверены в себе сверх меры. Они оценивают себя на высокий балл и к другим предъявляют такие же завышенные требования, которым очень тяжело следовать.
5. Свободолюбивый. Этот тип мужчин физически не способен от кого-то зависеть или быть обязанным хранить верность одному человеку. Эти люди верны только себе, своим желаниям и своей независимости. Они считают личную свободу высшей ценностью и уйдут от жены, оставив ей квартиру, мебель и детей (даже если с ней было хорошо) — лишь бы еще раз глотнуть вольного воздуха.
6. Интроверт. Такой человек замкнут в себе и вечно погружен в свой собственный мир мыслей, чувств и мечтаний. Он привык находиться в своем внутреннем мире и не хочет, чтобы кто-либо вторгался туда. Он молчалив и неразговорчив, а мастурбация для такого мужчины является вполне адекватным заменителем секса с реальной женщиной, а то и превосходит последний.

> Муж — это хорошо отредактированный мужчина.
>
> ***К. Мелихан***

Ошибки женщин, снижающие вероятность замужества

Критика мужчины (в основном — особенностей его сексуальной жизни, доходов и его родителей).

Излишняя навязчивость, стремление занять собой все его свободное время.

Чрезмерная болтливость, откровенность с подругами насчет совместной интимной жизни (если мужчине это станет известно — а подружки не лишат себя

удовольствия передать это ему).
Явно выраженная ревность, особенно без повода.
Обиды по мелочам. Стремление воспитывать мужчину, ограничивать его свободу.
Скандалы и споры при посторонних людях, особенно в присутствии его друзей.
Сплетни и обсуждение других людей «за глаза».
Демонстрация своей сексуальной опытности до свадьбы (мужчина отрицательно относится к тому, что его жена приобрела богатый сексуальный опыт с другими мужчинами, но ему нравится, когда таким учителем становится он сам).
Не стоит раньше времени говорить мужчине о своем горячем желании выйти замуж, не следует также затрагивать тему будущего брачного союза. Мужчина должен сам захотеть этого и начать разговор, а вы в ответ должны заметить, что другие мужчины предлагают вам руку и сердце, но вы пока раздумываете.
Не нужно в первый период знакомства открыто интересоваться его родственниками или предлагать познакомить со своими родителями.

Щербатых Ю. В. 2002

Брак нужен в первую очередь женщине. Мужчине тоже нужна семья, но, как правило, не в молодости, а в зрелом возрасте. Большинство мужчин считает, что жена привлекает их как душевный друг, любовница, хозяйка дома, мать его детей. Но все это они могут получить и без семьи, а то, что они могут получить только от жены и только в семье (мать его детей), в молодости не очень актуально. Следовательно, мужчинам лет до тридцати нет смысла создавать семью. Семья оказывается нужна тем молодым людям, которые не пользуются популярностью у женщин: без семьи они не имеют секса, а в обмен на брак они его получат. Любимцы женщин для решения таких проблем в семье не нуждаются.

Пошире открывай глаза до женитьбы, а после — прижмуривай.

Б. Франклин

Для большинства женщин муж нужен как душевный друг, опора и хозяин в доме, отец. Однако все чаще наблюдаются случаи, когда для стремящейся к самоактуализации женщины семья не является необходимостью. Семья может быть ей приятна, интересна, но она может прожить и без нее.

Можно ли этому верить?

В США создали систему поиска второй половины при помощи мобильного телефона. В тот момент, когда подходящие друг другу одиночки оказываются рядом, их телефоны начинают издавать характерный звуковой сигнал. Параметры суженой или суженого каждый определяет сам, заполняя анкету и высылая ее на сайт поставщиков услуги. Компьютерную программу «Идеальный партнер» можно без особого труда скачать в Рунете. В расчет входят вычисление основных биоритмов, сравнение зодиакальных знаков и даже проверка имен на совместимость!

Ефремова Д. Мистификация любви // По материалам Интернета

13.2. Неравный брак

Помните картину В. Пукирева «Неравный брак»? Перед алтарем — юная девица и довольно пожилой мужчина. Естественно, эта картина была призвана обратить внимание общественности на несправедливость подобных браков, на имущественную и статусную разницы между женихом и невестой. Прошли годы, общественно-политическая, экономическая и социальная ситуация в развитых странах изменилась, но и сегодня мало у кого вызывают особое удивление пары, в которых супруг на десяток-другой лет старше

своей избранницы. Более того, нередко можно встретить пары, в которых супруга намного старше своего мужа. Конечно, такие браки могут заключаться из меркантильных соображений. Однако немало разновозрастных браков совершаются по любви.

Житель Сомали Ахмед Мухамед Доре, которому стукнуло 112 лет, женился на девушке, которая моложе его на 95 лет. Пара живет в любви и согласии и планирует родить в ближайшее время двоих детей.

Заметим, что у «молодого» уже есть дети от предыдущих браков, и их — ни много ни мало — 18! «Сегодня, — говорит молодожен, — Аллах помог воплотить мою мечту и позволил сочетаться законным браком еще раз».

При этом Доре понимает, что приглянувшаяся девушка годится ему в праправнучки, однако все это время он терпеливо ждал, когда Сафия вырастет, чтобы сделать ей предложение по шариату. «Я не принуждал свою возлюбленную идти со мной под венец, — говорит он, — но использовал весь свой опыт, чтобы убедить ее в своей любви».

И ему это удалось сделать, так как, по словам родственников Сафии, она со своим мужем счастлива.

В Испании состоялась свадьба знатной герцогини Альбы 85 лет с Альфонсо Диесу, которому был 61 год. Дети герцогини были против этого брака, так как считали, что Альфонсо женится из-за денег герцогини. Но герцогиня решила доказать искренность их чувств с женихом и отказалась от своего громадного состояния, раздав его своим детям.

Между прочим

Королева детектива Агата Кристи познакомилась со своим вторым мужем Максом Мэллоуном, когда ей было 40, а ему — 26. Это не помешало паре прожить в любви и уважении почти полвека — 50 лет. А на досужие вопросы по поводу разницы в возрасте Агата неизменно отшучивались тем, что Макс ведь археолог, ценитель старины, а значит, чем старше становится женщина, тем больший интерес она для него представляет. В конце своего долгого жизненного пути Агата Кристи напишет: «Спасибо тебе, Господи, за мою хорошую жизнь и за всю ту любовь, которая была мне дарована».

В списке людей, вступавших в подобные неравные браки, есть Айседора Дункан и Сергей Есенин (разница — 18 лет), Гала и Сальвадор Дали (10 лет), Эдит Пиаф и Тео Сарапо (20 лет), Лайза Миннелли и Скотт Байо (16 лет).

Супружеские пары с большой разницей в возрасте стали в последнее время очень популярны в мире политики. Но все-таки законодатели моды и ярые приверженцы подобных браков — актеры и звезды шоу-бизнеса.

Среди российских звезд экрана в пример можно привести брак Сергея Маковецкого, который моложе своей половины почти на 20 лет. Брак Маковецкого существует уже больше четверти века и пока не собирается распадаться.

С 44-летней актрисой Мариной Зудиной 74-летний актер Олег Табаков живет уже больше 10 лет и воспитывает сына Павла и дочь Машу.

Второй женой поэта Сергея Владимировича Михалкова стала Юлия Субботина, которая моложе его на 48 лет.

Его старший сын, Андрей Кончаловский, пошел по стопам именитого отца. Его пятой и последней по счету женой стала актриса Юлия Высоцкая. Юлия Высоцкая моложе супруга Андрея Кончаловского на 36 лет. Этой семьей не устают восхищаться окружающие.

Уже на протяжении пяти лет 58-летняя Надежда Бабкина и 28-летний Евгений Гор демонстрируют окружающим, что разница в 30 лет для любви не помеха, даже если возлюбленный на пять лет моложе сына певицы.

Примадонна российской эстрады Алла Пугачева в 45 лет вышла замуж за молодого артиста Филиппа Киркорова (27 лет). Следующий фаворит Аллы Борисовны —

Максим Галкин — моложе ее на 27 лет.

По материалам Интернета (2009 г.)

Между прочим, сотрудники Института демографических исследований им. Макса Планка (Дания) после анализа жизни 2 млн супружеских пар выяснили, что молодой муж или любовник отнюдь не продлевает жизнь супруги, а, наоборот, укорачивает; и чем больше разница в возрасте, тем меньше у нее шансов жить долго и безболезненно. Да и мужчины, находящиеся в таком браке, живут не так долго, как те, чья спутница младше на 7–9 лет.

Ученые считают, что в результатах таких мезальянсов виновато общество. Когда окружающие видят, что жена заметно старше мужа, они негативно реагируют на пару, ибо такая картина не укладывается в традиционные представления. Пребывание в негативно настроенной среде вносит стресс в жизнь пары, который и сказывается на здоровье.

Чем же руководствуются люди, вступающие в неравные браки, и каковы положительные и отрицательные стороны этих браков? Вот что пишет по этому поводу психолог И. Ложкина.

Рассмотрим вариант, *когда муж намного старше жены.* Нередко зрелые мужчины привлекают девушек, лишенных отцовской любви и поддержки в детстве. Выросшие без отца, они (осознанно или нет) ищут партнера-папу, чья мудрость, жизненный опыт и крепкое плечо будут служить защитой от всевозможных жизненных неприятностей. Но и «папины дочки» тоже склонны найти партнера, похожего на папу, в том числе и с учетом большего возраста.

Плюсы таких отношений:

• человек, прошедший половину жизненного пути, часто уже имеющий опыт семейной жизни, поднаторевший в общении с женщинами, обрел определенную житейскую мудрость. А значит, если надо, — и на компромисс пойдет, и назревающий конфликт погасить сумеет;

• это спокойная стабильность, которую может дать молодой супруге состоявшийся, зрелый человек. С ним не нужно начинать все с нуля, решать жилищный вопрос, налаживать быт, наживать имущество, обзаводиться связями;

• можно надеяться, что муж в годах будет дорожить отношениями с молодой женой, не станет лишний раз подвергать их испытаниям и изменять молодой жене;

• союз с опытным партнером может дать девушке очень много в сексуальных отношениях. Будучи искушенным любовником, супруг сумеет разбудить в неопытной девушке дремлющую сексуальность. К тому же наличие молодой любовницы будет льстить такому мужчине, и он будет стараться сделать все, чтобы удержать ее рядом с собой.

Минусы такого брака:

• тот подъем и воодушевление, которое испытывает взрослый мужчина, соединив свою жизнь с девушкой, не длится вечно. Через несколько лет он начинает постепенно сдавать позиции неутомимого любовника, покровителя и главного добытчика. Все чаще его беспокоят болезни, все настойчивее возникают мысли о приближающейся старости, все больше ему хочется заботы и участия. Тут и возникает главная проблема: молодая жена мечтала о муже-папе, а тут впору брать на себя материнскую роль по отношению к немолодому супругу, который в последнее время только и делает, что «вздыхает» да «жалуется»;

• нередко, живя с мужчиной, который намного старше, молодая женщина вольно или невольно начинает соответствовать статусу и возрасту мужа. И зачастую выглядит старше своих лет. А превратившись в бледную копию своего супруга, жена рискует перестать вызывать его интерес.

Рассмотрим теперь противоположный вариант — когда *жена намного старше мужа.* В этой паре партнеры тоже выбирают друг друга не просто так. Очень часто она — самостоятельная, независимая, инициативная, уверенная в себе, достигшая определенных

успехов в карьере, при этом не лишенная тепла и романтичности дама; он — человек, который нередко бывает привязан к своей матери, поэтому его избранницей становится женщина теплая, заботливая и в то же время решительная, способная повести за собой. Как пишет Ю. В. Щербатов, мужчины, вступающие в такой брак, как правило, отличаются некоторой инфантильностью, красивой и несколько женственной внешностью и претендуют на роль эдакого «баловня судьбы», так как, выбирая женщину старше себя, идут на определенный компромисс. В общем, он нуждается в опеке, которую она готова предоставить.

Плюсы таких отношений:

• важную роль в таком союзе играет секс. Ведь пик женского сексуального расцвета приходится на возраст 30 и больше, а мужского — на 20 с небольшим. Соответственно отношения в паре, где партнерша старше своего мужчины на 10 или около того лет, могут сложиться самым гармоничным образом;

• наличие молодого спутника жизни заставляет женщину постоянно быть в тонусе: здоровый образ жизни, тренажерный зал, диеты, уход за собой. Депрессии и прочие душевные хвори тоже обходят влюбленную стороной;

• имея некоторый опыт в житейских делах, повидавшая на своем веку разных мужчин, зрелая женщина умеет ценить отношения: старается не давать волю капризам, не предъявлять партнеру нелепых требований, сглаживать конфликты. Она дорожит его сильными сторонами и не акцентирует внимание на слабых. Рядом с ней он чувствует себя спокойно и комфортно, поскольку не подвергается обидным насмешкам и бесконечным испытаниям на прочность;

• в отличие от мужчин в годах, с их давным-давно сложившимися взглядами, неоспоримыми принципами и устоявшимися привычками, молодой человек — существо пока еще гибкое и пластичное. А значит, у его спутницы жизни есть шанс «слепить» его под себя.

Минусы таких отношений:

• наличие молодого мужа заставляет жену быть не только в тонусе, но и начеку, ведь время летит, молодость уходит, а вокруг столько девушек, представляющих собой потенциальную угрозу. С годами страх потерять любимого становится все сильнее, и порой женщина начинает делать непростительные ошибки — бесконечно выяснять отношения, ревновать и устраивать слежку за супругом;

• если в начале отношений модель «мама — сын» устраивает обоих супругов, то через какое-то время муж, который неизбежно превратится в мужчину, может захотеть заявить о себе как о главе семьи, что может неприятно удивить его партнершу.

13.3. Причины неудовлетворенности любовными отношениями

Несмотря на то что во многих сказках, романах, пьесах и фильмах, повествующих о влюбленных, все заканчивается трогательным поцелуем под крики «Горько!», это только начало длинного пути, связанного с семейной жизнью. И в разных семьях эти пути могут быть разными.

Например, Эрик Берн (1991) выделил восемь типов отношений между супругами, аллегорически обозначая их буквами латинского алфавита: *AHIOSVXY*. Он писал:

«В случае *A* брак начинается как вынужденный, как средство для чего-то. Партнеры далеки друг от друга, но вскоре находят определенную общую связь, например родившегося ребенка. Это представлено горизонтальной чертой буквы *A*. С течением времени они становятся все ближе и наконец сходятся, и заботы их становятся общими. Это представлено вершиной буквы *A*.

Брак Я начинается подобным же образом, но партнеры так и не становятся ближе друг к другу, и брак поддерживается единственной связью. Во всем остальном партнеры

движутся так, как они двигались до брака.

Брак *I* от начала до конца проходит в условиях, когда пара слита в нечто единое.

Брак *O* вертится и вертится по кругу, никогда ни к чему не приходя, повторяя те же шаблоны, пока не прекращается из-за смерти или из-за развода.

Брак *S* блуждает кругом в поисках счастья и наконец приходит к точке несколько выше и правее той, где он начинался, но никогда не идет дальше этого. Это вызывает у партнеров разочарование и раздражение, делая их хорошими кандидатами для психотерапии, поскольку в этом браке есть много такого, из-за чего они не хотят развода.

Брак *V* начинается с близости партнеров, но они сразу же начинают расходиться, может быть, после медового месяца или даже после первой ночи.

Брак *X* начинается как *A,* затем в некоторой точке возникает единственный момент блаженства. Партнеры ждут его повторения, но он никогда не возвращается вновь и они вскоре начинают отдаляться друг от друга.

Брак *Y* начинается хорошо, но трудности множатся и постепенно каждый находит собственные отдельные интересы и идет своей дорогой».

Часто семейная жизнь бывает далеко не безоблачной, и, как многим кажется, любовь при этом куда-то улетучивается. Недаром в одной старинной новелле сказано, что супружество есть не что иное, как могила романтической любви, а сербский писатель и драматург Бранислав Нушич писал, что брак — это интересная повесть, иногда роман, с исключительно хорошим началом, похожим на лирическую поэму, но часто с плохим содержанием и еще чаще с неожиданным концом.

Анекдот в тему

Встречаются две приятельницы после нескольких лет разлуки и замужества.

— Ну, что ты теперь думаешь о замужестве, когда уже прожила столько лет? — спрашивает одна.

— Мне кажется, что замужество — это как мираж в пустыне с дворцами, пальмами и верблюдами. Сначала исчезают дворцы, потом пальмы, а потом ты остаешься с одним верблюдом.

Рассмотрим, в чем же причины такой метаморфозы любовных отношений.

Как пишет С. Самыгин, «в нетерпении любви мы ищем все-таки не супруга, а любимого, забывая о том, что одной любовью жив не будешь и жить-то нам не с одним этим прекрасным чувством, а с его предметом и носителем — конкретным человеком, обладающим уникальным психическим миром, образом своего Я, темпераментом, характером и личностными особенностями, отчего слияние двух Я не всегда приводит к появлению одного Мы <…> под романтическим покровом любви мы очень часто забываем тот элементарный факт, что, как бы супруги ни любили друг друга, как ни была бы велика их взаимная страсть, в своей семье они просто обязаны будут выполнять обычные для каждой супружеской пары функции, и уже в медовый месяц у них неизбежно возникнут проблемы, ибо даже в этот прекрасный период супружества кто-то все-таки должен убирать, стирать и готовить. И любовь здесь может даже помешать».

Пожалуй, точнее всего этот момент выразил немецкий ученый X. Шельский, указавший, что, когда ожидание любви становится первостепенным мотивом брака, основной смысл семейной жизни с ее повседневными заботами, уходом за маленькими детьми и т. д. сводится к гибели этой иллюзии, разрушению волшебства любви.

Семейная жизнь — это не только согласие душ, мыслей, чувств, деяний. Это еще и очень-очень большое терпение. «Быт заедает» — непреложная истина.

Когда потребуется изо дня в день мыть, убирать, готовить, стирать и т. д. и т. п. — возникает «мертвая зыбь», неукоснительно пытающаяся расшатать семейную лодку. Грязные мужнины портки и носки иногда вызывают такое

эмоциональное отторжение, такой резонанс, что хоть волком вой.

А благоверному каково каждый день видеть на ней один и тот же халат, где пуговиц не хватает и рукав продран? «Эффект приедания»: изо дня в день одно и то же «блюдо». Монотонность — страшная вещь. В любви, как на кухне, требуется хотя бы минимальное разнообразие.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

Чаще всего кризис между супругами возникает из-за неудовлетворенности определенных ожиданий и потребностей у одного из них или у обоих. Например, как пишет Ю. В. Щербатых (2002), разные люди понимают любовь по-разному, и это может вызывать непонимание между супругами, конфликты в семейной жизни. Так, принимая от мужчины знаки внимания во время ухаживания (цветы, комплименты, обещания, страстность чувств, уверения в любви), женщина ждет продолжения такой же любви и после заключения брака. Но законный супруг редко играет роль героя-любовника. Спустя какое-то время после свадьбы его любовь меняется. Она становится более ровной и спокойной. Мужчина может любить даже сильнее, чем до свадьбы, но если до нее любовь напоминала бушующий горный поток, то потом она стала походить на широкую равнинную реку, неторопливо несущую свои воды к океану. А женщина продолжает ждать от мужа клятв в вечной любви, ночных безумств и букетов роз. Однако, как правило, ее ожидания не оправдываются. Такое положение может серьезно испортить отношения между супругами, толкнуть женщину на путь супружеских измен.

Ухаживать за собственной женой ему казалось столь же нелепым, как охотиться за жареной дичью.

Эмиль Кроткий, польский юморист

Друзья тебя любят, каким ты есть; жена тебя любит, но хочет сделать из тебя другого человека.

Гилберт Честертон, английский писатель

У. Ф. Харли (1992) пишет: «Когда мужчина и женщина вступают в брак, они питают высокие надежды. Они посвящают себя удовлетворению больших и глубоко личных потребностей друг друга. Каждый соглашается отказаться от любых других людей, отдавая супругу исключительное право удовлетворять какие-то свои, глубоко личные потребности. Это не значит, что все потребности должны удовлетворяться супругом. Но существуют некоторые основные потребности, которые большинство из нас твердо приберегает именно для супружеской жизни. Большинство людей удовлетворяет эти особые потребности в браке» (с. 15).

Харли выделяет по пять основных потребностей для мужчин и женщин, удовлетворение которых обеспечивает стабильность брака, а неудовлетворение ведет к конфликтам и может привести к разводу.

Пять основных потребностей мужчины в браке :

1) половое удовлетворение;
2) спутник по отдыху;
3) привлекательность жены;
4) ведение домашнего хозяйства;
5) восхищение.

Пять основных потребностей женщины в браке :

1) нежность;
2) возможность поговорить;

3) честность и открытость;
4) финансовая поддержка;
5) посвященность семье.

Так как потребности мужчин и женщин столь различаются, то нет ничего удивительного в том, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни. Муж может иметь добрые намерения удовлетворять потребности своей жены, но если он посчитает, что ее потребности сходны с его собственными, то его постигнет неудача. И наоборот, неудача постигнет женщин, которые посчитают, что мужчинам нравится то же самое ласковое отношение, которое так приятно им самим.

Умирает любовь не от старости
В тихом свете угасшей зари, —
Умирает любовь от усталости,
Умирает любовь от любви.
От любви, утомленной величием
Недоступности красок холста, —
Убивает любовь безразличие,
Убивает любовь пустота.
Называют по имени-отчеству,
Расширяется жизненный круг.
И цветет по полям одиночество
Горьким цветом душевных разлук.
От нее не уйдешь, и не денешься,
Не утопишь в французском вине, —
Увядает любовь от безденежья
И немеет любовь в тишине.
Умирает любовь не от старости,
Ей другие симптомы близки, —
Умирает любовь от усталости,
Умирает любовь от тоски.

Юрий Алтайцев

Часто неудачи мужчин и женщин в удовлетворении супружеских потребностей, отмечает Харли, обусловлены просто незнанием потребностей друг друга, а не себялюбивым нежеланием оказывать супругу внимание. «Вовсе не значит, что, удовлетворяя потребности супруга, вы должны скрежетать зубами, занимаясь тем, что вам совершенно не нравится. Это значит, что вы должны готовиться к удовлетворению тех потребностей, которых сами не испытываете. Стараясь понять своего супруга как полностью отличного от вас человека, вы можете стать, если захотите, знатоком в удовлетворении всех супружеских потребностей человека» (с. 21).

> Люди могут продолжать жить вместе, но в действительности они уже разошлись и в одиночку переживают важные для себя события. Естественно, что такое состояние «внутреннего развода» не возникает внезапно. Постепенно многие начинают смотреть на спутника жизни как на привычный предмет обстановки. Кажется, что они уже знают его так хорошо, что ни к чему уже стараться, что можно обойтись без нежных слов и жестов, что не надо заботиться о том, чтобы каждый день прошел хорошо, чтобы физическая близость сопровождалась любовью… Процесс этот идет незаметно, и только катастрофа открывает глубину возникшего взаимного отчуждения.
>
> К сожалению, многие браки, считающиеся благополучными, на самом деле такими не являются, превратившись в монотонное сосуществование. Женщины

склонны винить в этом мужей. Да, он заботится о доме, любит детей, но словно запамятовал, что жена все еще женщина. Он не проявляет к ней интереса… Жена убеждена, что муж видит в ней только обслуживающий персонал. Неудовлетворенность такой жизнью рождает разочарование, ведет к нервным расстройствам… или к другому мужчине.

Но ведь часто женщина виновата в этом сама. Для посторонних — она старательно одетая, подкрашенная, оживленная. Для близких, для мужа — она усталая, раздраженная, в заношенном халате. Бывает, что женщина сама забывает о том, что она женщина. Когда муж предлагает ей куда-нибудь сходить, она отказывается — ведь дома столько дел накопилось. В таком браке мужчина живет с усталой женщиной-домохозяйкой, незнающей ничего, кроме каторжного труда, к которому она сама себя приговорила.

И наверняка она тихо ненавидит этот труд и начинает тихо ненавидеть мужа. Любовь и ненависть вообще живут в тесном соседстве: любя что-то, по нашему мнению, хорошее, мы проникаемся ненавистью ко всему, что этому хорошему мешает быть лучшим (поистине, лучшее — враг хорошего). Кажется, Бернард Шоу говорил: «Моя жена — чудесная, замечательная женщина, очень хороший человек. И она была бы идеальной женой, если бы постоянно не пыталась сделать из меня ангела».

Другой писатель, Андре Моруа, в своих «Письмах к незнакомке» советует женщинам, стремящимся перевоспитать своих супругов, переделать их на свой лад, смягчать свои усилия (и мучения мужей) похвалами, подобно тому как скульптор смачивает глину, прежде чем она уплотнится под его пальцами. Это необходимо потому, говорит он, что мужчина ищет в любви, в семье, в своей «пещере» доверия и прибежища.

Но при постоянной критике (особенно резкой) обитель его становится для него полной угроз и ограничений, и он вынужден будет — у себя дома! — обороняться. «Вначале, если он очень влюблен, он вытерпит это, попробует исправиться, затем, неизбежно вернувшись к своей истинной сущности, станет проклинать свою наставницу. Его любовь поколеблется и угаснет, он начнет ненавидеть женщину, быть может, отнявшую у него самое драгоценное достояние — веру в себя. Так по вине слишком неопытных женщин в семье возникает тайное озлобление».

Один тридцатилетний мужчина в течение года подсчитывал упреки, которые слышал от своей жены. Получилось 1100 упреков. Примерно три упрека в день. Содержание их было довольно разнообразно — не так пошел, не так пришел, не так оделся, не так побрился, не так зарабатываешь. Интересно, что жена неоднократно себе противоречила.

Для нее главным было не то, чтобы муж научился плотно закрывать тюбик зубной пасты или тушить свет в ванной, — для нее важен был сам процесс придирок. У института семьи есть один недостаток: даже плохая семья остается семьей. Семья — отнюдь не сейф для хранения любви, не гнездышко для бесконечного нежного воркования. Семейные отношения очень часто, слишком часто, убивают любовь, и, что характерно, часто это делается именем любви, ради любви.

Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета

В. А. Сысенко (1993) выделяет следующие причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей.

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего Я, нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительного, неуважительного отношения. Любой человек сильно переживает, когда ущемляется его личное достоинство, когда он лишается уважения, когда к нему относятся без должного почтения. Особенно болезненно задевают взаимные колкости, критические замечания, касающиеся ума, качеств характера, привычек и т. д.

2. Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов. Они могут иметь различную основу: пониженная сексуальность одного из супругов, несовпадение циклов и ритмов возникновения сексуального желания; безграмотность супругов в вопросах психогигиены брачной жизни; мужская импотенция или женская фригидность; различные болезни супругов; сильное хроническое физическое и нервное переутомление одного из супругов и т. д.

3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания, психологическое отчуждение супругов.

4. Конфликты, ссоры, размолвки на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам денежных средств семьи.

5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов. Вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.

6. Конфликты, ссоры, размолвки на почве удовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, на почве благоустройства домашнего очага, а также затрат на личные нужды каждого из супругов.

7. Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в кооперации и сотрудничестве, а также связанные с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Много конфликтов возникает на почве неудовлетворенного чувства собственного достоинства, значимости, ценности своего Я.

Как пишет Ю. В. Щербатых (2002), проблемы в отношениях могут вызвать разница режимов сна и бодрствования, несовпадение привычек, разное отношение к домашним животным, разные системы ценностей и т. д. Однако бывает трудно определить, что здесь первично, а что вторично: то ли любовь чахнет и хиреет оттого, что супруги не могут решить, кому по утрам выгуливать собаку, и постоянно ругаются по этому поводу, то ли они ругаются потому, что их любовь уже сама по себе сошла на нет, и своими ссорами они лишь выражают усталость от неудачно сложившихся отношений. Более правдоподобной является вторая версия, ибо, когда люди по-настоящему сильно любят друг друга, они готовы прощать любимым все.

Большая часть мужчин требуют от своих жен достоинств, которых сами они не стоят.

Л. Н. Толстой

Чтобы сохранить мир в семье, необходимы терпение, понимание, любовь или по крайней мере два телевизора.

Народный юмор

Милые бранятся — только тешатся.

Поговорка

Жена, исключенная из всех интересов, занимающих ее мужа, чуждая им, не

делящая их, — наложница, экономка, нянька, но нежена…

А. И. Герцен

В первый период брака при спорах мужья уступают в 2,5 раза чаще, чем жены. В стабильных семьях муж уступает в 21 % случаев, а жена только в 9 %. В нестабильных семьях это соотношение — 14 к 7 %.

По статистике, средняя супружеская пара ссорится около 300 раз в год, чаще всего из-за ревности, денег и беспорядка в доме.

Как пишет Дж. Грей (2001), когда мы расстроены из-за того, что супруг причиняет нам боль, 90 % нашего расстройства относится к прошлому и не имеет ничего общего с тем, что, по нашему мнению, огорчает нас. И лишь 10 % расстройства относится к настоящему времени. Действительно, когда любимые ссорятся, то к единичному поводу, приведшему к ссоре, постепенно приплетаются и другие имевшие место в прошлом конфликты.

Один из парадоксов отношений, существующих между любящими людьми, заключается в том, что когда все хорошо и мы чувствуем, что нас любят, мы внезапно можем почувствовать эмоциональное отдаление наших любимых или нам будет казаться, что нас не любят. Может быть, какие-то из перечисленных примеров покажутся вам знакомыми?

1. Вы обожаете вашего (вашу) супруга (супругу), но однажды, проснувшись, вдруг чувствуете, что он (она) вас раздражает и возмущает.

2. Вы — сама любовь, терпение и понимание, но на следующий день вам вдруг все перестает нравиться, и вы начинаете предъявлять разные требования.

3. Вы просто представить себе не можете, как можно не любить вашего (вашу) супруга (супругу), а на следующий день между вами вспыхивает ссора, и в голову закрадывается мысль о разводе.

4. Ваш (ваша) супруг (супруга) преподносит вам сюрприз, чтобы показать, как он (она) вас любит. А вы чувствуете обиду за то, что раньше он (она) не уделял (уделяла) вам внимания.

5. Вас влечет к вашему (вашей) супругу (супруге), но неожиданно вы ощущаете, что цепенеете в его (ее) присутствии.

6. Вы счастливы со своим (своей) супругом (супругой), но затем внезапно начинаете бояться за ваши отношения и не можете ничего сделать, чтобы получить то, что вам нужно.

7. Вы абсолютно уверены в том, что ваш (ваша) супруг (супруга) любит вас, но вдруг ощущаете отчаяние и беспомощность.

8. Вы щедро одариваете вашего (вашу) супруга (супругу) своей любовью, но внезапно становитесь сдержанным (сдержанной), критичным (критичной), злым (злой) и контролирующим (контролирующей).

9. Вас влечет к вашему (вашей) супругу (супруге), но когда он (она) делает шаг навстречу, ваше влечение исчезает или вам начинают казаться более привлекательными другие.

10. Вы хотите заниматься любовью с вашим (вашей) супругом (супругой), но когда он (она) хочет того же, ваше желание пропадает.

11. Вам хорошо, ваша жизнь замечательна, но вдруг вы начинаете чувствовать себя недостойным (недостойной), покинутым (покинутой) и неподходящим (неподходящей) своей (своему) супруге (супругу).

12. У вас замечательный день, и вам не терпится встретиться со своим (своей) супругом (супругой), но когда вы его (ее) наконец видите, что-то в его (ее) словах вызывает у вас разочарование, депрессию, отвращение, усталость или эмоциональную отдаленность.

Такие внезапные перемены ставят в тупик. И все же они нередки. Если мы не понимаем, почему они происходят, то можем подумать, что сходим сума, или ошибочно полагаем, что наша любовь умерла. К счастью, этим явлениям есть объяснение.

Любовь затрагивает наши неосвобожденные чувства. Сегодня мы чувствуем себя любимыми, а завтра боимся верить этой любви. Болезненные воспоминания об отвержении всплывают на поверхность в те моменты, когда мы начинаем доверять другому человеку и принимать его любовь.

Независимо от того, любим ли больше мы или нас любят больше, подавленные чувства выходят на поверхность и время от времени омрачают нашу любовь. Они всплывают для того, чтобы высвободиться…

Эмоции, в прошлом не выраженные нами, внезапно переполняют наше сознание, когда атмосфера достаточно безопасна для их ощущения. Любовь растапливает наши подавленные чувства, и постепенно они начинают сказываться на наших отношениях…

Если мы успешно справляемся с этими чувствами, нам становится лучше и наш творческий потенциал в любви становится лишь мощнее. Но вступая с ними в борьбу и начиная обвинять нашего (нашу) супруга (супругу), вместо того чтобы снять отрицательный заряд с событий прошлого, мы лишь расстраиваемся и снова подавляем наши чувства.

Грей Дж. 2001. С. 303–305

К. Разбалт с соавторами (Rusbult et al., 1987) отмечают три типа поведения супругов при кризисах семейных отношений. В одном случае они демонстрируют *лояльность* : ждут, когда ситуация улучшится. Проблемы слишком болезненны, чтобы их можно было обсуждать, а риск развода слишком велик, поэтому лояльный партнер набирается терпения и надеется на улучшение отношений. В другом случае партнер или партнеры демонстрируют *полное равнодушие* ; они игнорируют супруга, не разговаривают с ним и позволяют отношениям ухудшаться еще больше. Такой тип поведения больше характерен для мужчин. Наконец, третья категория супругов «*озвучивает* » свои тревоги и предпринимает активные и разнообразные действия для улучшения отношений: супруги обсуждают проблемы, обращаются за советами и пытаются измениться.

Супруги, «терпящие бедствие», если их сопоставить с удовлетворенными супругами, воспринимают причины отрицательного поведения партнера как отражение внутренне ему присущих характеристик: так, счастливая супруга будет иметь тенденцию приписывать некоторое охлаждение супруга его профессиональным заботам, т. е. внешним причинам, тогда как несчастная супруга объяснит такое же поведение недостаточной любовью мужа, в котором она полностью сомневается.

С другой стороны, люди, склонные искать причины разлада в себе, во многих отношениях отличаются от тех, которые ищут их вне себя: первые имеют тенденцию воспринимать положительные или отрицательные события своей супружеской жизни как связанные с их собственной ответственностью. Они более предприимчивы и обычно высказывают большее удовлетворение своим браком (Miller et al., 1986).

Мэзоннев Ж., Лами Л. 2006. С. 205

Неумение «притирать» характеры, уступать в мелочах, мириться с определенными манерами и привычками партнера, разумно строить бюджет семьи и т. д. — все это накапливает, иногда медленно, но всегда неотвратимо груз разочарования, раздражения, усталости, которые убивают любовь, нежность, восхищение друг другом. Возникает отчуждение между супругами, означающее приближение конца любви.

Любовь начинается с больших чувств, а кончается маленькими ссорами.

А. Моруа, французский писатель

Пессимисты и оптимисты по-разному воспринимают кризисные периоды в супружеской жизни. Оптимисты обращают больше внимания на благоприятные для

взаимоотношений периоды, отличающиеся комфортностью отношений, приподнятостью настроения, взаимодействием. Заметив между собой и партнером некоторое отчуждение, они спокойно ожидают благоприятного периода («после туч будет солнце»).

Пессимисты не могут забыть о прошлых конфликтах, что усиливает и без того повышенную внутреннюю напряженность, которая часто усиливается настолько, что само понятие счастья они начинают связывать прежде всего с отсутствием проблем, спокойствием, стабильностью, а не со страстью, радостью, восторгом. Все это не может не накладывать своеобразный отпечаток на их любовь.

> Для любителей бурных романов характерны ссоры ради ссор. Конфликты и споры для них вовсе не издержки любви, а ее смысл и цель. А то ведь и зачахнуть можно от тоски. Подобные люди ругаются искренне и вдохновенно. Но в глубине души у них остается ощущение игры и несерьезности происходящего, в чем изредка они все же признаются. Когда встречаются два любителя бурных романов, возникает союз, совершенно непонятный для окружающих, но на самом деле крепкий и даже гармоничный.
>
> Беда в том, что жизнь на вулкане обычно привлекает лишь одну из сторон. И тогда эти ссоры ради ссор становятся уже серьезным камнем преткновения. Если ты любишь мир и покой, то беспричинные раздоры очень скоро начнут вызывать у тебя сильнейшую аллергию. И если ты не восторженный турист, оказавшийся у Пизанской башни, тебе не нужно смотреть на свой неустойчивый роман с единственной мыслью «упадет — не упадет». Финал вполне можно предсказать и таким образом ускорить развязку.
>
> ***Самыгин С. Любовь глазами мужчины // По материалам Интернета***

13.4. Способы улучшения любовных отношений

Любовь — это теорема, которую нужно каждый день доказывать.

Продуктивный выход из всех тупиков семейной жизни только один — попытаться суметь сохранить любовь. Нужны осознанные, целенаправленные усилия, специальные меры, особая методика, нужна тактика, нужна стратегия семейной жизни, направленная на устранение того, что мешает сохранить любовные отношения.

Так что же мешает проявлению любви? Прислушаемся к тому, что говорят психологи, философы и просто мудрые люди[60].

Самые большие препятствия на пути к любви — эгоизм и чувство собственничества. Иногда мы забываем, что у любимого нами человека есть свои индивидуальность, достоинства и недостатки, отличающиеся от наших собственных. Зачастую мы влюбляемся в некий идеальный образ, наделенный нами качествами, которые нам нравятся, или которые имеем мы сами, или которых нам не хватает. Когда же мы осознаем несоответствие человека и созданного нами образа, то начинаем переделывать его под свои «стандарты», загонять в заданные нами рамки и представления. И тогда он либо убежит, либо, даже если останется с нами, его душа будет недоступна и закрыта. Поэтому важно иногда задавать себе вопрос: что важно в любви — любимый человек или наши собственные желания, то, что мы хотим от него получить? Случается, что надо сделать выбор между нашей выгодой и любовью.

Нужно искать не то, что нас разъединяет, а то, что объединяет. Потому что любовь будет длиться столь долго, сколь сильно будет объединяющее начало. И ничто так сильно не объединяет в любви, как стремление разделять одни мечты, одни идеи и приключения — и

---

60 По материалам Интернета (newacropolis.ru).

ради них преодолевать трудности. И наоборот, если ничто не объединяет или объединяющее ничтожно мало, не стоит ли задуматься — любовь ли это?

Нужно стать зеркалом друг друга. Потому что всегда должен быть кто-то, кто не даст нам опуститься ниже собственного достоинства, кто не будет нас обманывать и всегда покажет правду, какой бы она не была. И в то же время кто покажет нам самые прекрасные и сокровенные состояния, такие наши способности и достоинства, о которых подчас мы и не догадываемся?

Если мы искренне любим, то даже при самых страшных недостатках в человеке можно и нужно найти что-то светлое и доброе. В психологии существует понятие самоподтверждающегося пророчества. Суть его в том, что если мы думаем о близких людях лучше, чем они есть на самом деле, то они постепенно становятся лучше. Если, наоборот, недооцениваем их, то они изменятся в худшую сторону. Поэтому самый верный способ изменить человека в лучшую сторону не в том, чтобы подмечать и говорить ему об ошибках и недостатках, а, наоборот, относиться к нему так, словно он уже обладает желанными положительными качествами.

Женщина, которая смеется над своим супругом, уже не любит его.
Оноре де Бальзак

Стремитесь преодолевать рутину в любви. Любовь укрепляется и поддерживается подчас через маленькие и незначительные детали. И как часто самые маленькие вещи (о которых мы несправедливо забываем) — цветы или поцелуй, воспоминания дорогих моментов и романтика, знаки внимания и забота — позволяют показать друг другу силу любви.

Делайте первые шаги навстречу в разногласиях и ссорах и не проявляйте «особенностей», которые могут привести любимого или любимую в бешенство.

Если вторая половина находится в плохом настроении, депрессии, грусти, усталости, перегруженности работой или проблемами, то старайтесь не попадать под их воздействие, а, напротив, предпринимайте все возможные и невозможные меры для устранения этих состояний.

Все это может принести плоды, если понять одну истину: для любви нужны двое, нужны обоюдные усилия обеих сторон.

Психологи предлагают и другие простые способы сохранения и улучшения любовных отношений:

• *скажите «Доброе утро!».* Исследования показали, что 94 % супружеских пар, которые проделывают это ежедневно, имеют хорошие отношения;

• *благодарите за мелочи —* и так, будто супруг сделал это для вас обоих, а не только для вас лично: «Спасибо, что купил для нас молока»;

• *хвалите друг друга на людях.* Этим вы как бы говорите другим, что гордитесь супругом, рады быть рядом с ним;

• *дайте супругу высказаться.* Если один из партнеров все время молчит, значит, он задавлен вашими постоянными попытками прерывать его;

• *не «разряжайтесь» на супруге* по поводу своих неудач или конфликтов на работе.

Американский психолог Джен Кинг советует женщинам: если ваш муж хочет один-два раза в неделю поиграть в покер с друзьями, поймите его желание расслабиться. Не создавайте ситуации, в которой ему придется делать выбор между друзьями и вами. Воспользуйтесь свободным вечером как возможностью почитать, сделать маникюр, принять роскошную ванну или посмотреть свой любимый фильм, который ему все равно не нравится. Когда муж придет домой и встретит теплый, радостный прием, а не упреки и хныканье, он будет безмерно рад. Возможно, впоследствии он даже откажется от покера, чтобы провести вечер с вами.

Чтобы быть счастливым в любви, не нужно быть слепым; достаточно время от времени закрывать глаза.

Марсель Ашар, французский драматург

Иногда необходимы кратковременные разлуки — не разъезд и тем более не развод, а просто отдых друг от друга, после которого прежние отношения могут восстановиться. Например, шведская столица Стокгольм занимает первое место в Европе по количеству людей, живущих в одиночку, — примерно 70 % населения города. Эта цифра так велика потому, что нередко супруги предпочитают жить каждый в своей квартире.

Как тут не вспомнить А. И. Герцена: «Сожитие под одной крышей само по себе — страшная вещь, на которой рушилась половина браков. Живя тесно вместе, люди слишком подходят друг к другу, видят друг друга слишком подробно, слишком нараспашку и незаметно срывают по лепестку все цветы венка, окружающего поэзией и границей личность».

«Доктор Чепмен, возможно ли любить того, кого ненавидишь?» Я никак не мог отделаться от этого вопроса. Позже, в машине по дороге домой, мы с Кэролин обсудили его. Мы воскресили в памяти начальный этап нашей семейной жизни и вспомнили, что часто испытывали чувство ненависти. Наши осуждающие слова друг другу усугубляли боль, за которой по пятам следовала злость. Злость, которую не выпускают наружу, становится ненавистью. Что же изменило наши отношения? Мы оба знали, что это был выбор любить. Мы поняли, что если бы мы продолжали идти дорогой требований и осуждения, мы бы разрушили наш брак. К счастью, примерно через год мы научились обсуждать наши различия, не осуждая друг друга, принимать решения, не разрушая нашего единства, давать конструктивные предложения, не превращая их в требования, и, в конце концов, говорить на основном языке любви друг друга. Мы сделали выбор любить в тот момент, когда наши негативные чувства по отношению друг к другу находились в верхней точке. Когда мы начали говорить на основном языке любви друг друга, негативные чувства злости и ненависти утихли.

Г. Чепмен

Как писал один американский психолог, «успех женщины в супружестве основывается в гораздо большей степени на собственной способности быть подходящей партнершей, чем на поиске подходящего партнера». Между тем многие ошибки проистекают из недооценки женщиной своего назначения в жизни, почему она и спешит обвинить в своих неудачах партнера.

Г. Чепмен пишет: «Желание романтической любви в браке глубоко укоренилось в нашей психике. Практически все популярные журналы в каждом номере печатают статьи о том, как сохранить любовь в браке. Этому посвящена масса книг. Об этом говорят в ток-шоу на радио и по телевидению. Сохранение любви в браке — это серьезное дело».

Так почему же при таком обилии книг, журналов и практической помощи лишь немногим парам удалось открыть секрет сохранения любви после свадьбы? Как происходит так, что мы читаем в журнале статью «Сто один способ выражения любви к своему супругу», выбираем два-три способа, которые кажутся нам наиболее подходящими, испытываем их, а наши супруги даже не замечают наших усилий? И мы оставляем в покое оставшиеся 98 способов и возвращаемся к обыденной жизни.

В давние времена говорили: «Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок». Множество мужчин были «закормлены до смерти» женщинами, которые верили этой философии, пишет Г. Чепмен. Однако, указывает он, имеются и другие способы завоевания и поддержания любви мужчины (и не только мужчины, но и женщины).

Мы должны хотеть изучить основной язык любви[61] нашего супруга, если хотим, чтобы наше общение в любви было успешным. Дело в том, что ваш эмоциональный язык любви может отличаться от языка вашего супруга подобно тому, как китайский отличается от английского. Не имеет значения, пишет Г. Чепмен, насколько старательно вы будете пытаться выразить свою любовь, говоря по-английски, но если ваша супруга говорит только по-китайски, вы так и не поймете, насколько вы любите друг друга.

Пытаясь найти компромисс между необходимостью брака как социального института, придающего стабильность обществу, и желанием людей не ограничиваться только одним половым партнером, люди придумывали различные «нетрадиционные» формы брачных отношений.

К таким экзотическим формам, к примеру, относятся «временные браки», которые до начала XX в. были широко распространены у шиитов, особенно в Персии. Иоганн Блох в своей «Истории проституции» писал по этому поводу:

«Временная жена имеет право каждые 25 дней вступать в новый брак. Временный брак может продолжаться и один час. Согласно обычаю, перс, отправляясь в путешествие или в экспедицию, никогда не берет с собой жену, зато почти на каждой станции, где он остается более продолжительное время, вступает во временный брак.

“*Браки на час” особенно распространены по деревням. Поселяне охотно отдают своих дочерей или сестер богатым людям для такого рода связей, которые приносят большой доход как им, так и посредникам-муллам. Даже и в публичных домах Персии имам каждый вечер венчает своих клиентов с избранными ими дамами согласно ритуалу и пишет контракт, в котором устанавливается обязательное вознаграждение».*

Если вы думаете, что подобные «скоротечные» браки остались в далеком прошлом, то слегка ошибаетесь. Я не буду рассказывать о великой Элизабет Тейлор, которая выходила замуж почти всякий раз, когда ей нравился какой-нибудь мужчина, — ее восемь браков подробно описаны репортерами. В жизни встречаются истории покруче, например 28 браков американца Скотти Вулфа <…> Последнюю свадьбу мистер Вулф отпраздновал, когда ему «стукнуло» 85 лет. Его последняя жена тоже из породы рекордсменок, она была замужем 22 раза. По словам Скотти Вулфа, главным стремлением в его многочисленных брачных экспериментах было осчастливить будущую жену и потом подготовить ее к самостоятельной жизни. Он предпочитал жениться на молоденьких. Его жене № 27 было 14 лет, когда они сочетались браком. Когда ей исполнилось 20, она подала на развод.

Правда, жене № 28–53 года. Поскольку у нее за плечами богатый опыт и она хорошо знает, как угодить мужчине, невеста уверена, что их брак будет стабильным. Но почему она выбрала Скотти Вулфа? Что ей может дать 85-летний пенсионер? Внимание, теплоту, нежность — это во-первых, а во-вторых, финансовую обеспеченность (даже несмотря на то, что всем своим девятнадцати отпрыскам от разных жен Скотти регулярно платит алименты, он — человек состоятельный). А сам Скотти считает, что, вполне вероятно, и этот его брак может оказаться не вечным. Супружество, по его словам, — это эксперимент, это путешествие в неизвестное, которое он намерен продолжать до последнего вздоха.

Щербатых Ю. В. 2002

Глава 14
Супружеская неверность (измена)

[61] О языках любви по Г. Чепмену речь шла в разделе 1.6.

14.1. Возникновение представлений о супружеской верности и неверности

«Не возжелай жену ближнего своего» — эта древняя заповедь направлена на сохранение не только отдельной семьи, но общества в целом. Если перевести эту заповедь на современный язык, то она гласит: «Не изменяй супругу (супруге), будь верен ему (ей)». Однако вызывает недоумение, почему не возжелай жену только ближнего своего? А дальнего — можно?

Верность — понятие неопределенное. В разных эпохах и культурах критерии верности и неверности были разные. В Индии существовал обряд сати — самосожжения вдов. Не захотела умереть — изменница, неверная жена…

Понятие «супружеская измена» возникло лишь на определенных стадиях сексуальной жизни людей. В примитивных племенах мужчины и женщины обладали большой свободой и могли вступать в сексуальные связи с любым партнером противоположного пола, в том числе и со своими детьми. Только после возникновения моногамной семьи и укрепления имущественных прав мужчин возник вопрос о супружеской верности жен — мужья хотели, чтобы наследство доставалось именно их наследникам, а не посторонним детям, несущим чужеродные гены.

Таким образом, измена сексуальному партнеру из рядового биологического поступка со временем превратилась в серьезное преступление против нравственности и общественного порядка, что подкреплялось и религиозными канонами о супружеской верности и расценивании прелюбодеяния как большого греха. Только с конца XIX в. отношение общества к супружеским изменам стало постепенно смягчаться.

Однако сексуальная мораль с давних времен была строже по отношению к женщинам, чем к мужчинам. Еще в 325 г. до н. э. Демосфен писал: «Достойный эллинский муж обладает правом иметь девушек для наслаждений, гетер для развлечений и жену для продолжения рода своего. Жена же даже в помыслах своих не смеет изменить супругу, а любая неверность должна примерно наказываться публично, вплоть до умерщвления» (цит. по: Т. В. Андреева, 1998, с. 71).

Историк Плутарх отмечает, что древнегреческий правитель Солон издал закон, по которому за измену карали довольно строго, особенно женщин. Закон позволял, например, всякому заставшему у своей жены любовника убить ее, а тот, кто соблазнил свободную женщину или совершил над ней насилие, наказывался штрафом в 100 драхм. И. Блох в книге «История проституции» приводит другие древние обычаи, касающиеся измен: «По закону Селевка, прелюбодею выкалывали глаза. Чаще же государственное законодательство карало за проступки такого рода более или менее значительными позорными наказаниями. Так, например, у кумейцев мужчину и женщину, застигнутых в прелюбодеянии, сажали на осла и возили по городу. В Лепреуме прелюбодея и его сообщницу присуждали к пожизненному лишению прав; кроме того, его в течение трех дней гоняли связанным по городу, а ее в течение одиннадцати дней выставляли в легком нижнем платье на рынке у позорного столба. В Афинах кроме денежного штрафа и лишения прав применялись еще телесные наказания. В Риме муж, поймавший свою жену на месте преступления, имел право убить ее, а к совершившему прелюбодеяние с его женой мог применить любой акт мести (убийство, оскопление, изуродование носа и т. д.). То же самое имел право сделать и отец. В 18 г. до н. э. император Август издал закон, который наказывал не только за нарушение супружеской верности, но и за половые сношения с незамужними и вдовыми свободными женщинами. Наказаниями служили: конфискация имущества, телесное наказание, изгнание. Что касается мести со стороны пострадавшего, то закон допускал убийство обоих виновных. При позднейших императорах закон этот был еще более ужесточен благодаря введению смертной казни».

Церковная мораль запрещала прелюбодейство, а по закону шариата неверных жен били камнями. Однако многих женщин это не уберегло от измен.

14.1. Отношение мужчин и женщин к неверности

Верность супруга занимает очень высокое место в списке приоритетов у девушек: 44 % тех, кому еще не исполнилось 30 лет, заявили в одном из опросов, что разорвут отношения, узнав, что мужчина изменяет. У женщин свыше 30 лет этот показатель снизился до 32 %. Еще меньше оказалась эта цифра для женщин свыше 40 лет — 28 %, а свыше 60 лет — упала до 11 %.

Таким образом, чем моложе женщина, тем более жестка она по отношению к гуляющему на сторону мужчине, тем важнее для нее верность, тем выше моногамия стоит в ее системе ценностей. Сексуальная связь с другой женщиной может рассматриваться ею в качестве наибольшего предательства, что и служит причиной разрыва.

Можно ли любить двух людей одновременно?

На вопрос о том, можно ли одновременно любить двух людей, нет однозначного ответа, так как само слово «любовь» имеет весьма нечеткое толкование. Если понимать под ним страсть, избирательно направленную на какого-то человека, его идеализацию и привязанность к нему, то любить можно только одного. Но ведь словом «любовь» мы называем разные, иногда очень непохожие по своей сути чувства.

Обратимся к ситуации, когда мужчина в задушевной беседе с другом признается ему, что одинаково сильно любит и жену, с которой прожил десять лет, и любовницу. Можно ли сказать, что мужчина в этом случае лукавит? Отнюдь не всегда. Дело состоит в том, что любимая жена стала ему настолько близкой, что ее образ «срастается» с его внутренним миром, в результате чего жена частично перестает восприниматься как внешний объект. Ведь не мешает же вполне искренняя любовь мужчины к сестре или матери любить других женщин? Он «просто» любит их по-другому. В отношениях с супругом часто не хватает игры, огня, кокетства, флирта, чувства преодоления препятствий — всего того, что делает любовь яркой и захватывающей.

Щербатых Ю. В. 2002

Мужчины в большей мере оправдывают внебрачные связи и в меньшей мере осуждают их, чем женщины (С. И. Голод, 1990). Кинси, опросивший в 1940-х — начале 1950-х гг. более 16 тыс. американцев обоего пола, выяснил, что 50 % мужчин и 26 % женщин к 40-летнему возрасту имели опыт внебрачных связей. Более поздние американские исследования подтвердили имевшуюся тенденцию, хотя у женщин наблюдался даже некоторый рост внебрачных связей. Такая же статистика имеется и в других странах. Например, в Швеции, по данным опроса 1996 г., 38 % мужчин и 23 % женщин сообщили, что имели параллельные половые связи; в Финляндии по опросу 1992 г. 52 % мужчин и 29 % женщин изменяли своим постоянным партнерам (Г. Хельмиус, 2003). В то же время, по данным опроса жителей Германии, изменяют своим супругам мужчины и женщины одинаково часто — в 30 % случаев (З. Шнабль, 1990).

Можно ли этому верить?

Во всем виноват гормон вазопрессин, содержащийся в мозге мужчины, вернее его нехватка. Это, по утверждению американской исследовательницы Сью Картер, приводит к возникновению у мужчины предрасположенности к супружеской неверности.

Между прочим, 25 % мужчин уверены в том, что каждая жена хоть однажды изменяет своему мужу.

Согласно статистике, примерно 60 % мужчин разрывают отношения с любовницей и возвращаются в семью, 20 % уходят к подруге и 20 % мечутся между женой и любовницей, месяцами и даже годами находясь во взвешенном положении (вспомните фильм «Осенний марафон»). Несмотря на то что, по статистике, мужчины в 2,5 раза чаще совершают супружеские измены, 70 % измен женщин заканчиваются для них новым браком, в то время как из мужчин только 28 % решаются покинуть семью, т. е. измены мужчин в отличие от женских могут вообще не касаться их души, затрагивая только физиологию.

Научные факты

Склонность к изменам (по крайней мере у животных) может определяться на генетическом уровне. Группа исследователей под руководством Ларри Янга из Университета Эмори (США) научилась управлять брачным поведением мышей с помощью пересадки генов. Наблюдая грызунов, ученые установили, что некоторые виды склонны иметь только одного полового партнера на протяжении всей жизни, причем в клетках мозга таких животных было обнаружено повышенное количество белка ViaR. Тогда ученые ввели ген, отвечающий за выработку этого белка, в мозг полигамных грызунов — мышей-полевок, которые часто меняют половых партнеров. Эксперимент был проведен с молодыми самцами, не имевшими сексуального опыта. После введения гена их посадили в одну клетку с самками. Каждый из испытуемых грызунов выбрал себе подругу и после этого не отходил от нее ни на шаг.

Попытки ученых отвлечь «верного рыцаря» от «дамы сердца», познакомив его с другой мышкой, не увенчались успехом.

Свядощ А. М. 1989

Мужчина уверен, что любит жену и детей, не собирается их оставлять, а любовный роман, который его ни к чему не обязывает, — легкая интрижка, приятное разнообразие, поэтому он и не мучается угрызениями совести. Когда появляется объект новой сексуальной связи, мужчина считает, что это его ни к чему не обязывает, он развлечется и безболезненно расстанется с любовницей, когда ему это надоест. Изменяя женам, большинство мужчин не испытывает мучительных сомнений и самообвинений, что они поступили «нехорошо». Наоборот, они ощущают себя полноценными мужчинами, перед которыми не в силах устоять женщины.

Есть семьи, где муж, как говорится, не пропускает ни одной юбки, и жена об этом догадывается, но предпочитает делать вид, что ничего не знает. Есть и такие женщины, которые намеренно отпускают мужа «погулять», говоря, что мужа надо «держать на длинном поводке», чтобы у него была «возможность для маневров» («Погуляет, побегает и опять прибежит ко мне»). Они полагают, что такие интрижки все же безопаснее для прочности брака, чем длительный роман, который еще неизвестно чем кончится.

Некоторые женщины мирятся с таким положением не потому, что они действительно хотят, чтобы муж изменял, но просто они из двух зол выбирают меньшее.

Случай из жизни

«Мой горячо любимый муженек — бабник. Еще когда я собиралась за него замуж, мне подруги говорили: “Настя, что ты делаешь, ведь он ни одной юбки не пропустит, одумайся”. Но я и тогда, и сейчас не мыслю своей жизни без своего горячо любимого муженька. Через год после свадьбы я узнала, что муженек мне изменил. Я долго плакала, тяжело переживала. Когда успокоилась, решила: раз уж его таким сделала природа, лучше я сама буду знакомить его с будущими любовницами — своими подругами, чем он где-то там, на помойке, с ними будет знакомиться. У меня подруг много, я подбираю замужних, в меру умных и красивых, чтобы у них там ничего серьезного не получилось. Зато я сейчас

спокойна».

Не изменяют те мужчины, которые либо не интересуют других женщин, либо которые так влюблены, что другие женщины их не волнуют. В свою очередь, многие жены не заводят легких романов не из-за того, что они этого не хотят, а из-за того, что у них нет такой возможности, или же из-за того, что они не нравятся мужчинам и никто за ними не ухаживает.

14.2. Типы мужей-изменников

Психологи выделяют четыре типа мужей-изменников.

Разочарованный — когда после долгих лет супружеской жизни и утраты прежней любовной страсти партнеры теряют желание интимной близости. Мужчина не готов по-новому проявить свою нежность по отношению к жене и старается доказать свои сексуальные способности, заводя любовницу.

Завоеватель — мужчина, который стремится постоянно завоевывать женские сердца для самоутверждения. Высокая потенция для него — признак настоящего мужчины. Своими любовными победами он постоянно стремится доказать себе и окружающим, что он сильный мужчина, и может даже хвастаться своими достижениями.

Жену свою люблю, поэтому изменяю редко.
Александр (из писем в газету)

Беглец — мужчина, который тяготится узами брака, как клеткой, которая ограничивает его свободу, поэтому стремится вырваться из нее с помощью любовных авантюр.

Совершенный — мужчина, который полагает, что привязанность к одной женщине препятствует поиску некоего идеала, который он ищет. Ни одну женщину он не считает достаточно совершенной, чтобы хранить ей верность.

Научные факты

Американские ученые во главе с Полом Эндрюсом из Университета Вирджинии составили довольно откровенный вопросник для 203 молодых пар. Там среди прочего были вопросы о связях на стороне и о том, подозревали или уличали супруги друг друга в измене. Оказалось, что опасения женщин оправдались в 80 %, а их мужей — в 94 % случаев. Да и в «полевых условиях» (т. е. до проведения опроса) кавалерам удавалось разоблачить 75 % интрижек, в то время как дамам пришлось довольствоваться 41 % точности. Впрочем, мужчины чаще подозревали неверность — даже если повода в реальности не было. Да и изменяли более настойчиво: в адюльтере[62] признались 29 % из них, в то время как в противоположном лагере этот показатель составил всего 18,5 %.

По мнению доктора Эндрюса, с эволюционной точки зрения все довольно логично: «Для самцов более важным является убедиться в том, что они воспитывают свое потомство, а для самок — вырастить то, что есть, и уже не важно от кого». Отсюда и невероятная подозрительность сильного пола, и его способность к выявлению измен. С другой стороны, рассуждает ученый, дамы, вероятно, приспособились к такой модели поведения, научившись изощренно обманывать своих ревнивых половинок. Детальный анализ хитро поставленных вопросов показал, что еще как минимум 10 % жен (сверх признавшихся 18,5 %) изменяли, но не сознались в этом даже на условиях анонимности.

---

[62] Адюльтер — супружеская измена.

Считается, что женская измена имеет для устойчивости брака большие негативные последствия, чем измена мужчины, так как женщина, влюбляясь, целиком отдается своему чувству.

14.3. Мотивы измены

О. Лосева (1990) отмечает различия в мотивировках измен у мужчин и женщин. Мужчины чаще всего объясняют это половой потребностью, не связанной с эмоциональными сторонами общения и поэтому удовлетворяемой в одной трети случаев со случайными, малознакомыми партнершами либо (в четверти всех случаев) с помощью кратковременных, «мимолетных» связей с давними знакомыми, сослуживицами, женами друзей. Способствуют этим связям алкогольное опьянение, отъезд жены в командировку или отпуск, ссора с женой и т. д. Среди причин называются также неудовлетворенность браком, любовь к другой женщине и любопытство.

Причины, которые приводят к измене мужчину

1. Во всех изменах виноваты гормоны, делающие мужчин мужчинами.
2. Виновато мнение, кстати, весьма распространенное, которое разделяет большинство мужчин, а именно что кратковременная сексуальная связь на стороне изменой не является. Это интрижка, которая лишь подтверждает в их глазах собственную мужественность.
3. Виноваты стереотипы поведения, которые мальчик получает в семье. Чаще всего потом мужчины строят свою семейную жизнь по тем образцам, которые закрепились в их детской памяти.
4. Дурной пример родителей, для которых верность не самая главная ценность мужской жизни.
5. Для некоторых мужчин измена — это способ самоутвердиться. Ему не везет в карьере, не удается купить престижную машину, вот он и пытается доказать самому себе, что уж в постели-то он лев и тигр, каких поискать, — ни одна женщина не может ему отказать…
6. После смерти родителей мужчина чувствует себя одиноким. Чтобы отгородиться от горя, он ищет утешения в любви. Он просто жаждет объятий и любовных ласк. Плохо, если жена не поймет и не поддержит его. В таком душевном состоянии мужчина как никогда готов к измене.
7. Виноваты женщины, для которых обручальное кольцо на пальце мужчины не является табу.
8. Виноваты жены, которые не уделяют сексуальным отношениям с мужем необходимого внимания.

Рипинская М. 2001. С. 45–46

Почему мужчины изменяют женам

Одна из главных проблем брака — рассогласованность желаний и потребностей супругов. Уже на втором году супружества многие жены обнаруживают меньшую заинтересованность в сексуальной близости, чем их мужья, что вызывает у последних чувство неудовлетворенности. В дальнейшем супруги устанавливают какой-то взаимоприемлемый ритм, но это удается не всем и не всегда. Свыше половины состоящих в браке чешских мужчин и женщин признали, что сексуальные контакты не приносят им полного удовлетворения. Причем мужья жаловались на отсутствие желания у жен, а жены — на сугубо физиологический, будничный подход мужей, не желающих обогащать сексуальные отношения.

Снижению сексуальной активности в браке способствует рутинизация

супружеских отношений, которые становятся монотонными и скучными под влиянием неблагоприятных социальных обстоятельств, усталости, перегруженности трудом и заботами, а также бедность сексуального репертуара, мешающая внести в супружеские отношения свежую струю. Некоторые люди пытаются компенсировать снижение сексуальной активности в браке мастурбацией или параллельными внебрачными связями.

Многие супруги плохо знают о степени сексуальной удовлетворенности своих партнеров и даже не пытаются их понять. Рассогласованность сексуально-эротических желаний и потребностей, которая должна быть предметом выяснения и переговоров, часто рассматривается как проявление органической «сексуальной несовместимости», единственный выход из которой — развод.

Орлов К. Седина в бороду, бес в ребро // По материалам Интернета

Имеет значение и гетерохронность затухания половой потребности у мужчин и женщин. Больше половины мужчин и женщин практически прекращают половую жизнь приблизительно в 60 лет, но около 15 % продолжают ее даже после 80 лет. Критерии сексуальной удовлетворенности пожилых мужчин и женщин часто расходятся. Так, свыше 80 % женатых финнов от 50 до 70 лет нашли свой последний половой акт вполне приятным, у женщин удовольствие от коитуса резко снижается уже после 44 лет.

По данным одного из исследований, проведенного в России, более трети замужних женщин в возрасте от 45 до 55 лет прекратили всякую сексуальную активность, даже несмотря на то, что муж еще требовал этого. Они жаловались на многочисленные сексуальные недомогания, не испытывали никакого сексуального влечения и никогда не были способны к оргазму; 7 % женщин сообщили, что еще сохранили влечение и способность к оргазму, хотя и слабее, чем в более молодые годы, и что у них еще бывают половые сношения примерно один-два раза в месяц. Остальные женщины вели себя индифферентно в сексуальном отношении и осуществляли коитус, не испытывая наслаждения, больше из чувства супружеского долга и чтобы не расстраивать мужа.

Если рассматривать отдельные компоненты сексуального сценария, то выяснится, что сексуальное желание у мужчин сохраняется практически на всем протяжении жизни, вплоть до старости, хотя его сила и степень реализации с возрастом уменьшаются. У многих женщин оно ослабевает или исчезает значительно раньше.

Впрочем, имеются и другие данные. В Нью-Йорке проводился социологический опрос с участием более 165 тыс. респондентов. По его результатам установлено, что многие женщины, которым уже более 55 лет, до сих пор испытывают сильный интерес к сексу.

Около 15 % женщин, которым больше 70 лет, и 53 %, которым за 55 лет, сообщили о том, что секс остается важной частью их жизни. Многие пожилые женщины выказывают интерес к сексу потому, что у них либо нет партнера, либо он не вызывает сексуального желания. Однако некоторые опрошенные достаточно спокойно живут и без секса: их не интересует секс, но тем не менее многие или ищут партнера, или уже нашли и им никто больше не нужен.

В отдельных приватных беседах с интервьюерами несколько женщин сообщили, что встретили партнеров уже после 50 или 60 лет и наслаждаются сексуальной жизнью. А одна дама, которой больше 70, сказала, что именно новый партнер возродил ее интерес к сексу. Другая опрошенная сказала, что, если бы ее муж занялся лечением своей сексуальной сферы, она бы хотела вести более активную сексуальную жизнь.

Сексуальные взаимоотношения не обязательно означают только совокупление, и многие пожилые люди рассматривают их как очень важную часть их интимной жизни: «Может быть, секс происходит не так часто, как у двадцатилетних, но он все равно остается очень важным», — утверждают многие респондентки.

Исследователи пришли к выводу, что те женщины, которым больше 70 лет, имеют к сексу больше интереса, чем те, чей возраст находится между 55 и 69 годами. Скорее всего, это связано с тем, что более молодые американки постоянно заняты заботами о семье и

мыслями о выплате кредитов, тогда как пожилые уже разрешили большинство бытовых проблем и готовы заново погрузиться в мир секса.

Анекдот в тему

Сексолог спрашивает семейную пару, часто ли они занимаются сексом. Жена отвечает: «Все время — три раза в неделю». Муж: «Почти никогда — три раза в неделю».

У женщин среди причин измены на первом месте стоит неудовлетворенность браком, хотя примерно треть женщин изменяет и при отсутствии этой причины; 25 % женщин заявили, что романы на стороне разнообразят семейную жизнь, а 18 % — что не представляют жизни без романов.

Для женщин измена больше связана с эмоциональными отношениями: неудовлетворенные в браке, они ищут серьезной привязанности во внебрачных отношениях.

Причины, почему женщины бросаются в объятия любовников

1. Чем раньше девушка выходит замуж, тем больше шансов, что чувство, приведшее ее в загс, постепенно начнет угасать. А за этим непременно последует измена.
2. Психологически женщина готова к измене, если ее брак не ладится. При этом она вовсе не ищет связи на стороне, как принято думать, а лишь восполняет недостающий психологический пробел.
3. Желание проверить себя и самой себе доказать, что она еще на многое способна.
4. Если женщина уже в возрасте, то желание доказать себе, что она еще «о-го-го» и что старость ей нипочем. В этом случае, как правило, ее любовник будет значительно моложе мужа.
5. Бывает, что вступить в сексуальную связь женщину побуждает не «бешеное желание», а то, что «кавалер» ее настойчиво домогается. И она идет на рандеву по принципу «легче уступить, чем объяснять, почему ничего не хочется».
6. Иногда причиной становится любопытство. Женщина может «заиграться» во флирт или кокетство.
7. Женщина ищет идеального любовника. И это не обязательно супермен в постели. Достаточно, если он просто мягок, нежен, деликатен и умеет сопереживать. Эти качества любовника многие даже суперактивные женщины предпочтут всем изыскам отчаянных донжуанов.
8. Для большинства женщин любовник — это «шаг отчаяния». Было бы хорошо, если бы мужчины это осознавали.
9. Иногда женщина решается завести любовника, чтобы отомстить мужу-изменнику.
10. Если женщина изменила мужу однажды, она изменит еще не раз…
11. Некоторых мужей устраивает, когда у жены есть (или может появиться) любовник. Не потому ли, что тогда они чувствуют себя свободными?
12. Есть и еще одна причина измен: женщина просто «не может собой владеть». Практически каждый незнакомый мужчина кажется ей каким-то суперменом. И она хочет в этом лично убедиться. В постели, разумеется. Правда, подобное сексопатологи рассматривают как своего рода отклонение от нормы. Быть может, женщина попросту нимфоманка?

Рипинская М. 2001. С. 97–98

14.4. Провоцируемые измены

В сексологии известен и такой феномен, как комплекс провоцируемой измены. Он

проявляется в том, что партнер своим поведением, разговорами, намеками или действиями как бы подталкивает другого партнера к измене.

Сексологи А. Клюенков и З. Лев-Старович считают, что причиной такого поведения является поиск особо острых ощущений — во время полового акта с изменившим партнером второй представляет себя в роли «коварного соблазнителя» (или «соблазнительницы»).

Некоторые партнеры провоцируют другого на измену из мазохистских побуждений, когда «ревность слаще любви». Мазохизм проявляется в том, что человек испытывает сексуальное возбуждение, когда ему причиняют унижения, страдания и боль. В этих случаях неосознанные мазохистические тенденции реализуются, когда человек страдает от ревности и это его самого возбуждает.

Третьим поводом для спровоцированной измены является завуалированная форма, когда человек подталкивает партнера к измене, чтобы самому иметь право на аналогичное поведение.

И самым частым поводом является стремление провоцирующего переложить ответственность за разрыв на другого партнера. Когда человек уже тяготится союзом и хочет «красиво уйти», но не решается сам разрушить свой брак или прекратить любовный роман, он подталкивает партнера к измене и таким образом делает его «виновным» в разрыве.

Сексологи не относят комплекс провоцируемой измены к сексуальным девиациям. Они расценивают его как нарушение связи между партнерами, вызов партнерским узам (отрицание любви), проявление скрытых потребностей и мотивов и не рекомендуют удовлетворять их столь рискованным способом.

14.5. Возрастная динамика измен

Наиболее опасным возрастом сексолог П. Нерина считает возраст между 30 и 40 годами, с «пиком» измен между 37 и 39 годами. По ее мнению, изменяют чаще всего примерно на четырнадцатом году семейной жизни и именно те мужчины, которые до брака имели опыт любовных романов, а в зрелом возрасте имеют хорошие финансовые возможности, позволяющие баловать любовницу подарками. Мужчины зрелого возраста нередко попадают в сети таких соблазнительниц. Известная пословица «седина в бороду, а бес в ребро» очень хорошо отражает такую ситуацию. С определенного возраста, когда мужчина начинает осознавать, что лучшие годы уже позади и уже надвигается старость, а с ней и утрата потенции, — он начинает лихорадочно наверстывать упущенное. Даже если в молодости он был верен своей жене и не искал любовных утех на стороне, то в периоде инволюции (мужского климакса), предшествующем увяданию, его нравственные принципы могут измениться.

> Страсть имеет свои социальные последствия, однако они будут значительно больше, если страсти подвержены взрослые, нежели когда страсть охватывает подростков. Страсть дорого обходится взрослому индивиду как в эмоциональном, так и в экономическом плане. Возможно, приходится расстаться с прежним партнером, разлучиться с детьми, потерять друзей и утратить свои прежние социальные связи. Возможно, придется искать новую работу, новое жилье и т. д. Представление о том, что любовь преодолевает все преграды, может привести к тому, что человек, несмотря ни на что, все же решает полностью отдаться страсти, страсть все оправдывает и дает человеку право на иррациональное поведение.
>
> Естественно, что параллельные отношения за пределами устоявшихся парных отношений более распространены среди взрослых, чем среди подростков. Взрослые по сравнению с молодыми гораздо более созрели для того, чтобы управлять своими параллельными сексуальными отношениями и скрывать их. Молодые люди, если они сами или их партнер нашли себе нового партнера, предпочитают прерывать их.
>
> ***Хельмиус Г. 2003. С. 64***

Причем стареющих мужчин, как правило, привлекают молодые девушки, а не зрелые женщины. Во-первых, рядом с молодой партнершей мужчине кажется, что он и сам помолодел, во-вторых, это престижно — иметь молодую любовницу и приятно щекочет мужское тщеславие, а в-третьих, в этом возрасте уже могут быть проблемы с потенцией, а с неопытной партнершей это будет не так явно, как со зрелой женщиной, а с той, которую он содержит, — и подавно.

Зрелая женщина не станет любовницей пожилого мужчины со слабой потенцией. Меркантильных интересов у таких женщин тоже нет, так как они ищут в любовной связи либо романтических отношений, либо сексуального удовлетворения, а желательно и того и другого. Поэтому они тоже предпочтут любовника помоложе.

Психологи из Монреальского университета (Канада) выяснили, что мужчины старше 40 лет, которые сами флиртовали на стороне, прощают своих неверных подруг на 12 % чаще, чем беспорочные мужья. Это касается и женщин: те, кто сами изменяли, на 17 % чаще снисходительно относятся к похождениям супруга. При этом в мужском и женском флирте есть существенное различие. Мужчина, увлекшийся привлекательной женщиной, начинает критичнее относиться к своей супруге. А вот женщина за 40 видит в романе на стороне возможность пережить новые острые ощущения со своим мужем.

> Труднее хранить верность той женщине, которая дарит счастье, нежели той, которая причиняет мучения.
>
> ***Ф. де Ларошфуко***

По наблюдениям У. Харли (1992), мужчины долго не могут разорвать любовный треугольник, женщины же предпочитают ставить точку сразу.

> Измена счастливой в браке женщины — вещь редчайшая, а женатый, причем счастливо, искатель приключений на стороне — вещь обычная. Более 90 % романов инициируют мужчины, и более 80 % романов завершают женщины. Происходит это потому, что женщина осознает первой: роман более не несет с собой эмоциональной связи, но только физическую, и он начинает ее тяготить… До сих пор неясно, где точно помещается любовь в мозге, но исследования показали, что у женщины в мозге имеется целая сеть соединений между центром любви и центром секса (гипоталамусом), причем активизировать центр секса можно только после того, как активизирован центр любви. У мужчины, видимо, таких соединений нет, поэтому для них возможно разделение: любовь отдельно и секс отдельно. Для мужчины секс есть секс, а любовь есть любовь — иногда им случается бывать и вместе.
>
> Первый вопрос, который задает женщина, поймав мужа на измене: «Ты любишь эту женщину?» Мужчина, отвечающий: «Нет, это чисто физическое», возможно, говорит правду, потому что он может отделить секс от любви. Женский мозг не может понять или воспринять этот ответ, поэтому многим трудно поверить, когда мужчина говорит, что это ничего не значит. Для женщины секс есть любовь, любовь есть секс. Для женщин оскорбителен не физический акт с другой женщиной, а нарушение эмоционального контакта, утрата доверия, которое она испытывает к нему. Если женщина изменила и говорит, что это ничего не значит, то она, по всей вероятности, лжет. Для женщины переступить черту, за которой следует секс, означает установить эмоциональную связь с другим мужчиной.
>
> ***По материалам Интернета***

У мужчин существует опасность возврата к любовнице даже через 5–6 лет после разрыва связи.

Психопрофилактика супружеской дезадаптации, приводящей к внебрачным связям, должна представлять собой, по мнению Е. А. Мешковской (2003 а, б), систему мероприятий, осуществляемых в пяти направлениях: 1) гармоничное развитие личности, ее

персонализация; 2) обеспечение хороших межличностных отношений супругов; 3) высокий уровень сексуально-эротической адаптации; 4) негативное отношение к внебрачным связям; 5) обеспечение безопасности секса. Все эти направления образуют единство тесно связанных между собой медико-педагогических, медико-психологических и медико-социальных аспектов профилактики.

При этом система психопрофилактики супружеской дезадаптации, пишет Е. А. Мешковская, состоит из первичной и вторичной профилактики. Первичная психопрофилактика заключается в устранении факторов риска дезадаптации и внебрачных связей. Такими факторами являются неправильные установки в общении супругов, в отношении к внебрачным связям, неадекватные мотивы вступления в брак, двойная мораль, нарушение персонализации в семье и в целом низкий уровень социальной, психологической, социально-психологической, сексуально-поведенческой адаптации супругов, а также их знаний в области психогигиены половой жизни. Вторичная психопрофилактика имеет целью предупреждение рецидивов супружеской дезадаптации, внебрачных связей и повторных венерических заболеваний.

Глава 15
Разрыв супружеских отношений

Еще Вильгельм Райх (1997), одним из первых поднявший проблему супружеского неблагополучия, отмечал, что по результатам его исследований 93 супружеских пар оказалось, что плохие отношения или явная неверность наблюдались в 66 случаях, впавшие в пессимизм или больные супруги — в 18, очень сомнительная ситуация, но внешне спокойная, отмечалась в 6 парах, а действительно хорошие отношения — только в трех супружеских парах! Причем ни один из трех браков, которые он охарактеризовал как благополучные, не насчитывал трех лет.

«Я проводил исследование, и оказалось, что счастливых семей нет вообще. Люди не умеют ни себя любить, ни других. По официальной статистике, у нас на 100 браков 70 разводов. А я говорю, что на 100 браков все 100 % разводов. У нас семей как таковых нет. Просто люди изолированно живут на одной территории. Я исследовал семьи, где брак длился лет 10–15, и спрашивал женщин: “Вы бы сейчас вышли замуж за вашего мужа, при условии, что все повторится, как было?” И наоборот для мужчин. В результате только 5 % мужчин и 9 % женщин не сожалели, что связали свою судьбу с данным партнером. Из 11 400 семей оказалось только пять, где есть взаимный выбор». Эти данные, полученные в наши дни психотерапевтом М. Литваком, к сожалению, реально отражают действительность. Отсюда большой процент разводов, означающих конец любви между супругами.

За последние полвека уровень разводов в цивилизованных странах, включая Россию, медленно, но неуклонно повышается. К сегодняшнему дню в США он достиг 43 %, в Англии — 42 %, в России — 41 %. Еще больше разводов в больших городах: от 51 % в Нью-Йорке до 49 % в Москве. Кстати, несколько десятков лет назад президент США Р. Рейган, снижая налоги для Американской ассоциации психотерапевтов, взял с руководства Ассоциации слово, что они уменьшат число разводов в стране. Слова своего психотерапевты не сдержали, но провели массу исследований и пришли к выводу, что основная причина разводов — неправильный, ошибочный выбор супружеского партнера.

15.1. Возрастная динамика разводов

По отечественным данным, у мужчин наблюдается два пика разводов (А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов, 1982). Первый приходится на 25–29 лет и характерен для тех, кто вступил в брак в молодые годы (часто с женщинами старше себя) с целью обеспечения себя городским жильем и постоянной пропиской в годы учебы или при поступлении на работу. Когда брак

по расчету утрачивает значение способа с удобствами прожить относительно трудный период жизни, неизбежно следует решение, что пора разводиться.

Второй пик (около 20 % от общего числа разводов) приходится на возраст 35–39 лет, и его причинами являются интимные связи с другими женщинами, особенно во время долгих отлучек в семье в связи с поездками на учебу при повышении профессиональной квалификации (аспирантура, краткосрочные курсы и т. п.).

По американской статистике, за исключением возраста 15–19 лет, чаще разводятся мужчины, чем женщины (рис. 15.1).

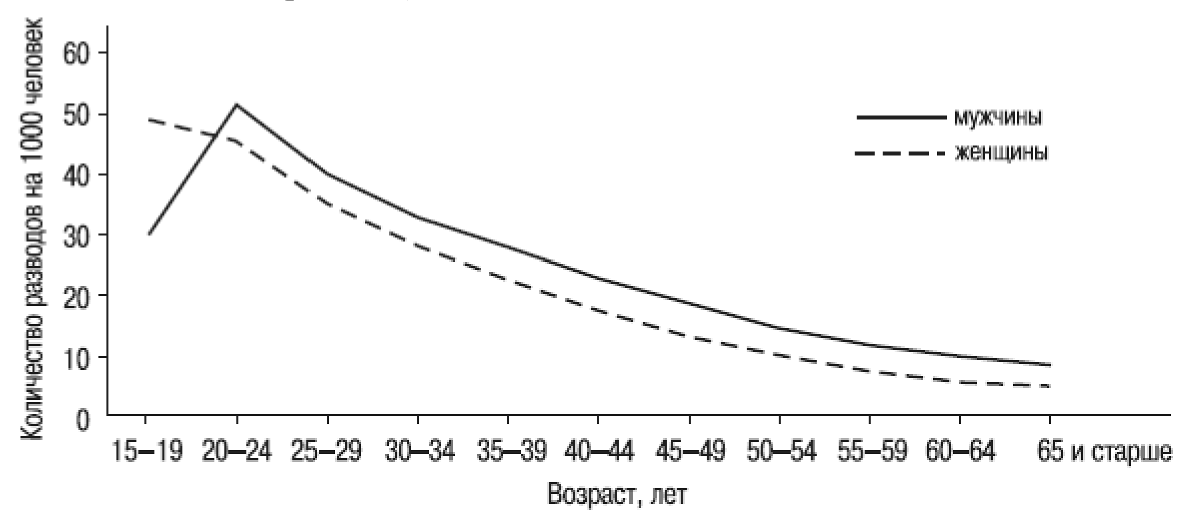


Рис. 15.1. Показатели количества разводов для мужчин и женщин в зависимости от возраста (поданным National Center for Health Statistic, Monthly Vital Statistics Report, March 22, 1995)

Наибольшей прочностью отличаются браки, заключенные женщинами в возрасте 20–24 лет, наименее — если невесте 15–19 лет и 30–34 года.

Женщины раньше и сильнее начинают испытывать неудовлетворенность браком; и именно они часто являются инициаторами разводов (Kelly, 1982). В России реже разводятся женщины с высшим образованием, чаще — с неполным средним и средним образованием.

Количество разводов зависит от возраста супругов: максимум — между 20 и 30 годами, минимум — в возрастах старше 50 лет.

Однако, по мнению С. Кратохвилла (1991), важен не возраст мужчины и женщины, а стаж их совместной жизни. По его данным, первый кризис наступает на 3–7-м году совместной жизни (для мужчин это возраст 27–33 года, а для женщин — 22–28 лет), второй — через 17–25 лет совместной жизни (для мужчин — в возрасте 42–50 лет, для женщин — в 37–45 лет) (рис. 15.2).

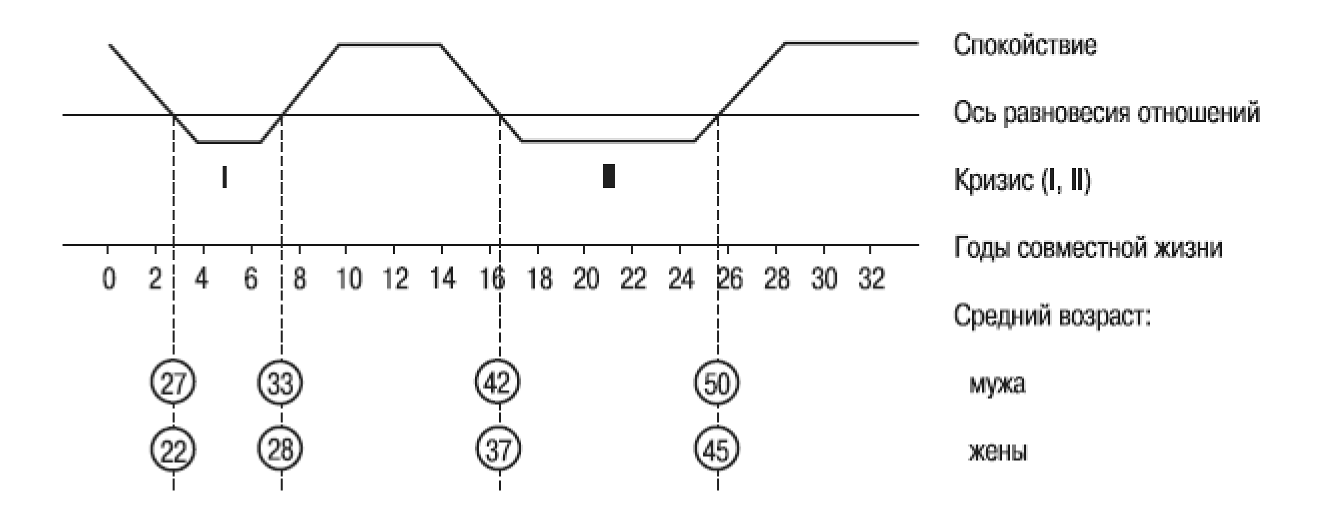


Рис. 15.2. Развитие кризисов в семейных отношениях

Правда, здесь данные несколько расходятся. Одни исследователи считают, что максимум разводов приходится на первые 5–10 лет супружеской жизни, а минимум, приближающийся к нулю, — при длительности брака 30 и более лет. В последнем случае ускорителем принятия решения о расторжении брака может быть уход детей из семьи: супруги понимают, что больше нет необходимости оставаться вместе ради детей. Другие исследователи приводят статистику, полученную на основании исследования, проведенного в 62 странах: пик разводов падает на четвертый год супружества и объясняется тем, что через 3–4 года люди уже не могут выделять амфетамины, влияющие на чувство влюбленности, в достаточном количестве, так как вырабатывается приспособляемость организма к ним и их требуется все больше и больше.

Пары, сумевшие пережить этот период, должны быть благодарны другим химическим веществам — эндорфинам, оказывающим, подобно морфию, успокаивающее действие. Супруги в этот период, называемый привязанностью, испытывают наслаждение от очень простых чувств. Это долгожданный штиль после бури страстей.

К. Янг в США и Д. Шервуд в Англии установили, что самые прочные первые браки наблюдаются у мужчин, воспитывавшихся в полных и благополучных семьях и имеющих сестер, близких по возрасту — чуть моложе или чуть старше. У таких мужчин доля разводов составляет лишь 20 %.

Чаще всего ошибаются в выборе жены сыновья одиноких матерей (разведенных или вовсе незамужних), а таким является каждый третий мужчина. У них доля разводов в первых браках составляет около 60 %. При этом выбор их столь неудачен, что во второй брак они вступают в среднем через пять лет после того, как распался первый. Но, как говорится, на ошибках учатся, и вторые браки у них так же стабильны, как и у тех представителей сильного пола, кто вырос в полных семьях. Вообще повторные браки гораздо стабильнее: только четвертая их часть распадается.

Четыре ситуации, особенно способствующие разрыву

1. Осознание несправедливости в отношениях, что приводит к полному горечи сведению счетов, касающихся преимуществ или потерь для каждого из партнеров (Berscheid, Walster, 1978).

2. Разочарование, досада, когда совместная жизнь партнеров теряет силу чувств и становится рутинной (Francescato, 1992).

3. Неодинаковость интеллектуального и культурного уровня и вкусов (Hill et al., 1976).

4. Потребность у мужчины пользоваться властью; Брем (Brem, 1985) говорит об

эффекте донжуанства, свойственном мужчинам, которые быстро перестают удовлетворяться имеющимися отношениями и стремятся все к новым «победам».

Мезоннев Ж., Лами Л. 2006. С. 204

15.2. Причины разводов

Л. А. Коростылева (2000) выделяет следующие причины разводов у женщин и мужчин:

Женщины: 1) отсутствие взаимопонимания; 2) пьянство супруга; 3) вмешательство родственников; 4) разница в возрасте; 5) неверность супруга; 6) отсутствие общих интересов; 7) нежелание иметь детей; 8) плохие жилищные условия; болезнь супруга.

Мужчины: 1) отсутствие взаимопонимания; 2) отсутствие общих интересов; 3) неверность супруги; 4) интимная дисгармония; 5) вмешательство родственников; 6) разница в возрасте.

Другие авторы отмечают также, что у женщин часто причиной развода являются их конфликты со свекровью, у мужчин — неумение жены вести хозяйство и конфликты с тещей.

Сложно сохранить брак, если один из супругов является невротиком. Ведь он предъявляет к любимому человеку требования, которые удовлетворить нельзя. Например, невротик считает, что его должны любить. А сам он может не любить. Психотерапевт М. Литвак описывает такой случай. Мужчина нашел себе другую женщину и ушел от жены: «Но, — говорит ей, — смотри, не изменяй мне. Вдруг у меня с той не получится, я к тебе вернусь». Падение уровня любви невротик воспринимает как ее отсутствие. Он считает, что если его любят, то нужно о нем постоянно заботиться. Невротик не столько любит, сколько хочет потребить. И объясняется в любви примерно так: «Ты мне нужна, я без тебя не могу обойтись».

Риск развода зависит от того, кто вступает в брак и с кем (Fergusson et al., 1984; Myers, 2000; Tzeng, 1992). Как правило, люди не разводятся, если они:

• вступили в брак после 20 лет;
• оба выросли в стабильных и полных семьях;
• были долго знакомы до свадьбы;
• имеют хорошее образование и их уровни образования примерно одинаковы;
• имеют хорошо оплачиваемую, стабильную работу;
• живут в небольшом городе или на ферме;
• не вступали до брака в сексуальные отношения и им не пришлось вступать в брак, потому что должен был родиться ребенок;
• одного возраста, одной веры и имеют одинаковое образование.

Само по себе ни одно из этих условий не является жизненно важным для стабильного брака. Но если не соблюдено ни одно из них, развод практически неизбежен. Если же соблюдены все, весьма вероятно, что супруги доживут вместе до самой смерти.

Майерс Д. 2004. С. 551

Надо отметить, что не каждое заявление о расторжении брака приводит к нему. Каждое седьмое дело о разводе заканчивается примирением еще до суда. Не случайно американский специалист по психологии семейных отношений Карл Уитакер считает, что разводиться вообще бессмысленно. Надо просто (хотя это совсем не просто) все время корректировать отношения, выводить их из тупиков, направлять энергию конфликтов на личностный рост обоих партнеров, а не на взаимные обвинения и развод.

15.3. Психологические последствия развода

Разрыв любовных отношений происходит по-разному, но в большинстве случаев тягостно и мучительно. Чаще ведь бывает так, что один еще любит, а другой уже стремится к разрыву. Согласно исследованиям западных психологов, по взаимному согласию люди расстаются лишь в 15 % случаев.

> Современная женщина — самостоятельная, часто экономически от мужа не зависящая (в 25 % случаев она и зарплату получает большую, чем муж). Благодаря возможности содержать и себя, и ребенка замужние женщины сравнительно легко идут на развод. Не случайно чаще всего (две трети случаев) инициаторами разводов являются именно они.
>
> ***Лисовский В. Т. 1986. С. 78***

> Супруг, не желающий развода, чувствует себя отвергнутым. У него возникает чувство унижения и бессилия, особенно когда решение партнера о разводе стало неприятным сюрпризом. Женщины при разводе сильно переживают от того, что их больше не любят, что они плохие матери. Они воспринимают более эмоционально трудности развода, часто негодуют по поводу того, что их бывшие мужья освобождены от всякой ответственности за детей. Их возмущает, что они перегружены бытовыми проблемами и ответственностью за воспитание детей, в то время как их бывшие мужья вольны жить как им хочется. Однако, несмотря на это, женщины скорее приходят к психологическому равновесию. Мужчины на некоторое время «забываются», «бегут от себя», но затем испытывают длительную неудовлетворенность. Многие мужчины завидуют своим бывшим женам и испытывают приступы враждебности к ним, так как им остались дом, квартира, дети (Hetherington et al., 1977).

> Лучше медового месяца может быть только первый месяц после развода.
>
> ***Неизвестный автор***

Развод приводит к появлению ряда неудобств для обоих супругов. Многие мужчины не имеют навыков ведения домашнего хозяйства. Возникают финансовые затруднения: у мужчин — из-за разделения бюджета на два дома, у женщин — из-за неаккуратной выплаты бывшими супругами алиментов. В результате и те и другие вынуждены подрабатывать. Для женщин это означает то, что они меньше времени проводят с детьми, у них практически не остается времени на себя (Hetherington et al., 1978). У недавно разведенных мужчин и часто женщин наблюдаются высокий уровень алкоголизма, соматические заболевания и депрессии.

> В результате исследования переживаний потери близких отношений у всех участников исследования были отмечены следующие общие психологические механизмы.
>
> 1. Почти у всех испытуемых после потери близкого человека пошатнулся уровень доверия к себе, они стали сомневаться в своих возможностях заинтересовать партнера, сохранить отношения, добиться поставленных целей.
> 2. Потеряв связь с человеком, отношения с которым отличались большой эмоциональной глубиной и близостью, большинство испытуемых признавались, что начинали активно завязывать более поверхностные отношения.
> 3. Те из испытуемых, которые во время отношений были скорее пассивной и ведомой частью пары (чаще девушки), после разрыва становились более активными и инициативными, перенимали поведенческие модели партнера.
> 4. Большинство испытуемых признавались, что осознали ценность и значимость партнера в своей жизни, только потеряв его.
> 5. Можно выделить две различные реакции у всех испытуемых на ситуацию

потери близких отношений, когда инициатива шла со стороны партнера: направленность на сближение с партнером или желание как можно сильнее отдалиться от него.

6. Большинство респондентов не смогли вспомнить трудностей и конфликтных ситуаций во время отношений. Это может говорить о том, что в паре не принято было обсуждать возникающие проблемы и недопонимание, о том, что человеку важнее сохранить свой эмоциональный комфорт, чем комфорт в паре.

7. Среди способов справиться с потерей близкого человека, которые были обнаружены у участников исследования, наиболее распространенными оказались следующие: обесценивание значимости партнера и отношений в целом; поиск приемлемой для человека причины сложившейся ситуации — в событиях реальности, в жизненных закономерностях, в неизбежности судьбы; объяснение для себя значения этого события, значения пережитого опыта, поиск положительных моментов.

Попова А. В. 2008. С. 74–75

И. В. Берно-Беллекур (1998) показана связь разводов с нарушениями у бывших супругов полоролевой самоидентификации.

Приложение

Опросник «Любите ли вы себя?»

Источник: Он и она. Ростов-на-Дону, 2000.

Инструкция. Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет» согласно с первой мыслью, которая придет вам в голову.

Текст опросника

1. Чувствуете ли вы себя таким, каковы вы есть?
2. Считаете ли вы, что вас преследуют неудачи?
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли испытываете опасения, что случится что-то плохое?
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

Подсчет результатов

За каждый ответ «нет» на вопросы со 2-го по 9-й получите 5 баллов (за ответы «нет» — 0 баллов), за ответы «да» на вопросы 1 и 10 — 5 баллов (соответственно, за ответы «нет» — 0 баллов).

Если вы набираете в сумме 38–50 баллов — вы себя любите, значит, любите и других, что в большой степени предопределяет ваши успехи и жизнерадостность. Чувствуете свою необходимость и считаете, что жизнь имеет смысл. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

Если 15–30 баллов: трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете свои возможности, обращая чрезмерное внимание на свои

слабости, а также на слабости других. Это может вызвать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

Если 0–10 баллов: вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случится плохое, и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения.

P. S. В главе 1 я уже выскал свое отрицательное отношение к понятию «любить себя». Думаю, что содержание этого опросника подкрепляет мое мнение, так как в нем практически нет вопросов, которые, во-первых, отражали бы чувство любви, во-вторых, ее направленность на себя. Кроме того, противопоставлять любовь к себе ненависти к себе некорректно: бывает, что человек ненавидит другого, потому что любит его.

Опросник «Тоска по нежности»

Составитель: Н. А. Литвинцева. М., 1994.

Инструкция. Люди, открыто или подсознательно, тоскуют по нежности, чувствуют потребность в ней, и им кажется, что сами они в состоянии одарить ею. Однако самому это трудно оценить. Чтобы облегчить эту самооценку, ответьте на следующие вопросы (для вопросов 1–17 ответы только: а) да, б) нет.

Текст опросника

1. Будучи ребенком, вы охотно давали себя целовать дядям и тетям?

2. Были ли нежны к вам ваши родители?

3. В детстве вы много имели плюшевых игрушек?

4. Испытываете ли вы зависть или грусть, когда видите целующихся влюбленных?

5. Любите ли вы танцевать?

6. Предпочитаете ли вы медленные танцы?

7. Есть ли у вас привычка грызть карандаш?

8. Удается ли вам добиваться всего, что планируете?

9. Нравится ли вам смотреть на себя в зеркало в неглиже?

10. Имеете ли вы что-либо против, когда в кафе, ресторане, транспорте, кино за вас платят?

11. Как вы едите: скорее медленно, чем поспешно?

12. Хотели бы вы иметь (а может, имеете?) больше чем троих детей?

13. Очень ли вы чувствительны к шуму?

14. Любите ли вы без всякого стеснения восхищаться красивыми детьми, людьми, предметами?

15. Знают ли вас как человека, дающего поручения и делающего замечания?

16. Охотно ли вы избавляетесь от игрушек своего детства, особенно которые были вами любимы?

17. Считаете ли вы, что можно быть нежным без эротических намерений?

18. Как вы оцениваете нежность других:

а) она стесняет вас;

б) считаете, что ее можно проявлять всегда и везде;

в) относитесь сдержанно.

19. Какая порода собак вам больше нравится:

а) гончая;

б) пудель;

в) спаниель;

г) такса.

20. Как вы поступаете с любовными письмами:

а) сохраняете их на «вечную память»;

б) выбрасываете их немедленно;

в) храните их, пока влюблены.

Обработка результатов

По 3 очка засчитывается за ответы: 1а, 2а, 3а, 5а, 6а, 9а, 10а, 12а, 17а, 18б, 19 г.

По 2 очка засчитывается за ответы: 4а, 7а, 13б, 19в, 20а.

По 1 очку дается за ответы: 8а, 11а, 14а, 15а, 16б, 18в, 19б, 20в.

Интерпретация

Если вышло менее 20 очков. Вы не совсем так нежны, как о себе думаете. Правда, вы хотели бы, чтобы те люди, которые вас окружают, были бы ласковы с вами, но сами не хотите проявлять теплые чувства. Для этого вы просто холодны, слишком трезвы, слишком часто руководствуетесь разумом, а может быть, вы просто не умеете проявлять чувства? Вероятно, так вас воспитали. Ведь ребенок сначала должен узнать нежность, чтобы потом ей научиться. И только потом сможет одаривать ею других.

Если набралось 20–35 очков. Если бы за нежность ставили оценки, то вы получили бы три с плюсом и даже еще больше при условии, что смогли бы переломить страх и стеснение в проявлении своих чувств.

Если очков более 35. Вы человек, полный нежности, не способный скрывать свои сердечные чувства. У окружающих не видите недостатков, у вас облегчены отношения с людьми.

Если в этом тесте вы получили более 45 очков, то это значит, что вы идеальная мать или идеальный отец.

Опросник «Способны ли вы к привязанности?»

Источник: Он и она. Ростов-на-Дону, 2000.

Некоторые вопросы мной отредактированы. — *Е. И.*

Инструкция. Ответьте на предлагаемые вопросы «да», «нет», «не знаю» согласно с первой мыслью, которая придет вам в голову.

Текст опросника

1. Свобода, независимость и много друзей — вот основной лозунг моей жизни.
2. Я могу полюбить кого-то и быстро забыть об этом.
3. У меня действительно очень много контактов с людьми, и я могу уже забыть о тех, о которых нужно.
4. Привязанность, по моему мнению, свидетельствует скорее о чертах детской или женской психики.
5. Когда я думаю о людях, к которым чувствую привязанность, меня всегда охватывает беспокойство и глубокая забота.
6. Не понимаю тех людей, у которых есть проблемы в связи с сильной привязанностью к другим.
7. Я считаю, что скорее люди привязываются ко мне, чем я к ним.
8. Люблю и имею близкие контакты, но если откровенно, то не чувствую в этом никаких обязательств.
9. Я могу в любую минуту и без колебаний отплыть, улететь на край света.
10. Люблю привязываться к людям, это всегда дает мне чувство покоя и радости.
11. В глубине души чувствую грусть, когда подумаю, что у меня нет такого человека, которого я мог (могла) назвать «моим».
12. Но это же очевидно, что после десяти лет знакомства у меня возникает к нему (ней) привязанность.
13. Есть такие люди, которых я знаю много лет и общаюсь с ними ежедневно, но, несмотря на это, не чувствую к ним привязанности.
14. Я боюсь привязанности к другим, потому что это может отнять у меня индивидуальность.

15. Я думаю, что иногда для меня проблема — чрезмерная привязанность к самому себе, что затрудняет мне перемены.

Подсчет результатов

За каждый ответ «да» припишите 10 очков. За ответ «не знаю» начислите 5 очков. За отрицательный ответ запишите 0. Просуммируйте все очки.

Если вы набрали 150–100 очков, то привязанность у вас ассоциируется с тюрьмой, а близкие связи с кандалами; 99–50 очков — привязанность является важной частью ваших отношений с людьми. Вы в состоянии черпать из этого радость и силу, но также давать их другим; 49–0 очков: привязанность является для вас такой же необходимостью, как и дышать воздухом. Временами вы даже страдаете от ее избытка.

Опросник «Ваше отношение к любви»

Источник: Он и она. Ростов-на-Дону, 2000.

Текст опросника

1. Каким, на ваш взгляд, должен быть мужчина: более активным, чем женщина, или нет?
2. Приятно ли вам сделать что-то хорошее для любимого человека, даже если это будет мелочь?
3. Удобно ли вам проявлять свою нежность к любимому человеку в присутствии посторонних?
4. Чувствуете ли вы себя крайне необходимым любимому человеку?
5. Не считаете ли, что лет через пятнадцать главным стимулом совместной жизни становится привычка?
6. Если бы не дети, дом, привычки, вы меняли бы что-то в жизни?
7. Вы легко проявляете свои чувства?
8. Стал ли человек, с которым вы разделили судьбу, самым близким и дорогим?
9. Трудно ли вам определить, что такое любовь?
10. В значительной ли мере зависит ваша жизнь от того, что происходит между вами и самым дорогим человеком?
11. Вы чаще ревнуете любимого (любимую), чем скучаете по нему (ней)?
12. Вы очень любите человека, с которым связаны судьбой?
13. Утомляет ли вас человек, с которым разделяете судьбу?
14. Вы часто стараетесь порадовать любимого человека?
15. Бывает ли так, что у вас складывается впечатление, будто вы абсолютно не понимаете друг друга и совсем иначе представляете свой союз?

Подсчет результатов

За каждый ответ «да» на четный вопрос и «нет» на нечетный запишите себе 10 очков, а за каждый ответ «не знаю» — по 5 очков. Подсчитайте набранную сумму.

Если вы набрали свыше 100 очков, то вы эмоциональны, умеете любить глубоко и верно, не стыдитесь своего чувства и умеете проявить его. Но при неблагоприятных обстоятельствах любовь может стать для вас источником страданий, а сложности во взаимоотношениях с близким человеком — причиной настоящего горя.

Если 50–99 очков: вы уязвимы. Проблема любви для вас важна, хотя и не стоит на первом месте. Реализм, терпимость, часто гордость — вот что руководит вашим поведением.

Временами чувство может полностью завладеть вами, хотя вряд ли вы способны из-за любви «потерять голову».

Если 0–49 очков: вы руководствуетесь здравым смыслом. Прежде чем проявить чувство, десять раз все взвесите и обдумаете. Любовь кажется вам смешной детской забавой.

Опросник «Страстны ли вы?»

Источник: Он и она. Ростов-на-Дону. 2000.

Текст опросника

1. Самое большое удовольствие доставляет то, что:
а) больше всего ожидалось;
б) бывает реже всего;
в) случается неожиданно.
2. В данный момент вы:
а) влюблены;
б) хотели бы любить;
в) у вас другое на уме.
3. Большая любовь:
а) бывает только раз в жизни;
б) каждый раз это новое чудо;
в) это грандиозный самообман.
4. В детстве вы:
а) увлекались коллекционированием;
б) были подвержены приступам гнева;
в) часто играли в одиночестве.
5. В любви ужаснее всего то, что:
а) один всегда любит сильнее, чем другой;
б) когда она проходит, начинаешь думать: «А любил (любила) ли вообще?»;
в) всему рано или поздно приходит конец.
6. Звонят в дверь, когда вы никого не ждете. Это, наверное:
а) ваш бывший муж: он не оставляет вас в покое;
б) почтальон с заказным письмом;
в) коробейник со своим товаром.
7. В последний раз вы занимались сексом, не испытывая к тому особого желания:
а) потому что не хотели быть в одиночестве;
б) вам не хотелось, чтобы это повторилось;
в) стараясь угодить.
8. Вы чувствовали себя взрослым (взрослой), когда:
а) впервые влюбились;
б) покинули родительский дом;
в) испытали первое разочарование.
9. Влюбленный говорит вам: «Что-то мне сейчас не до секса»; вы думаете:
а) «Он меня не любит»;
б) «У него неприятности»;
в) «А когда было иначе?».
10. Вам трудно простить, если он (она) забыл (забыла) про:
а) годовщину вашего знакомства;
б) 8 Марта (23 Февраля);
в) день вашего рождения.
11. В приступе ревности вы способны:
а) следить за ним (ней) на улице;
б) рыться в его карманах (ее сумочке);
в) прослушать записи на его (ее) автоответчике.
12. В кошмарных снах вы видите, как:
а) у вас выпадают зубы;
б) за вами гонятся;
в) на вас обрушиваются стены.

13. Ваша работа в данный момент:
а) нравится вам;
б) это не совсем то, о чем вы мечтали, но жить можно;
в) это всего лишь способ заработать деньги.
14. В жизни, как в спорте: главное:
а) победить;
б) участвовать;
в) не проиграть.
15. Ваша роль в команде — это:
а) выдвигать идеи, планы;
б) находить компромисс между разными точками зрения;
в) принимать конкретные решения.
16. Вы очень чувствительны к переменам:
а) своего настроения;
б) настроения близких людей;
в) погоды.
17. Вы хотели бы в первую очередь внушить своим детям, что им следует уметь:
а) делать все, что они захотят, поступать как им хочется;
б) полагаться в жизни на свои собственные силы;
в) платить за свои ошибки.
18. Желая достичь большего наслаждения, вы говорите ему (ей):
а) «Сделай мне больно»;
б) «Обними меня крепче»;
в) «Еще».
19. Оказавшись жертвой измены, появилось бы у вас желание убить:
а) изменника;
б) соперницу;
в) себя.
20. В вашей семейной жизни или при встречах с любимым ссоры происходят:
а) почти ежедневно;
б) не реже, чем раз в неделю;
в) не чаще, чем раз в месяц.

Подсчет результатов

Насчитайте себе 2 очка за каждый ответ «а», 1 очко — за каждый ответ «б», 0 очков — за ответ «в».

Если испытуемый набрал от 0 до 13 очков, то он не из одержимых, скорее — флегма. Ему не грозит нелепое увлечение, так как он постоянен в своих пристрастиях. Он верен своим чувствам, не доверяет сиюминутным увлечениям и в брак вступает по расчету. Он стремится уберечься от слепых страстей, сохраняет ясность ума и полное самообладание. Отношения он строит неспешно, на фундаменте духовного родства. Ему, как правило, удается избежать ловушек сексуальной притягательности.

От 14 до 26 очков: испытуемый подвержен увлечениям, внезапной влюбленности. Но при этом он не сведет счеты с жизнью оттого, что кто-то бросил его. Разочарование или крушение надежд на любовном фронте он перенесет довольно спокойно.

От 27 до 40 очков: горячие увлечения, внезапные влюбленности характерны для этого человека, часто оказывающего в плену безудержных страстей. Легко впадает в сердечную зависимость. Но стоит ему получить желаемое, как он полностью теряет интерес к объекту своей влюбленности. Однообразие любовных отношений ему быстро приедается. Его легко бросает в крайности: от восторга к отчаянию, от идеализации партнера к полному развенчанию. Ревнив и не может справиться с этим (особенно если набрал 40 очков).

Тест «Ревнивы ли вы?» (1)

Источник: Знаете ли вы себя. М., 1989.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Выбирайте тот вариант ответа, который вам подходит больше всего. Отвечайте искренне и долго не раздумывая.

Текст опросника

1. Какова ваша реакция, когда супруг разговаривает по телефону:

а) дожидаетесь конца разговора, чтобы узнать, с кем он говорил;

б) сразу же допытываетесь, с кем он говорит;

в) занимаетесь своим делом, не придавая значения разговору.

2. Что вы думаете о любви:

а) она должна продолжаться всю жизнь;

б) человек может любить несколько раз в жизни;

в) хотелось бы верить, что любовь длится всю жизнь, но вы считаете, что это утопия.

3. Что вы чувствуете, когда вам из-за работы необходимо провести ночь вне дома:

а) боитесь, что ваша половина воспользуется случаем отправиться с кем-то поразвлечься;

б) вы даже одобряете, если он (она) это сделает;

в) никогда не задумываетесь над тем, что он (она) делает, пока вас нет дома.

4. Вскрываете ли вы почту, адресованную супругу:

а) нет;

б) только счета, квитанции;

в) всегда, если есть такая возможность.

5. Что вы думаете о прошлом своего супруга:

а) вас охватывает неприятное чувство, когда вы думаете о тех, с кем он (она) встречался (встречалась);

б) стараетесь не думать об этом;

в) об этом никогда не задумываетесь.

6. Вам предстоит купить спальный гарнитур:

а) выбираете широкую кровать;

б) предпочитаете отдельные с супругом кровати;

в) оставляете выбор на усмотрение супруга.

7. Вы неожиданно застаете супруга в глубоком раздумье:

а) считаете, что он (она) думает о вас;

б) хотели бы прочесть его (ее) мысли, чтобы узнать, не думает ли супруг о другом;

в) не задаете никаких вопросов, потому что вас это не занимает.

8. У вас достаточно доказательств супружеской неверности:

а) предлагаете поговорить откровенно, выяснить отношения;

б) решаете отплатить тем же;

в) отчаиваетесь, считаете, что жизнь разбита, но делаете еще одну попытку наладить семью.

9. Со временем замечаете, что ваш супруг становится все более чужим, далеким от вас человеком:

а) думаете, что это пройдет;

б) боитесь, что своими действиями или словами вы дали повод для этого;

в) начинаете выслеживать супруга, вскрывать его почту.

10. На встрече с друзьями ваш супруг кокетничает с другими:

а) не обращаете никакого внимания;

б) настаиваете, чтобы супруг прекратил это делать;

в) не делаете из этого драму, но после гостей говорите с ним.

11. Вам приходится на несколько дней уехать:

а) вы ни о чем не тревожитесь;

б) часто звоните по телефону, особенно ночью;
в) ревнуете, но ничего не делаете.
12. Как вы ведете себя во время сцены ревности:
а) находите эту ситуацию смешной и нелепой;
б) вам это даже доставляет удовольствие;
в) вы испытываете противоречивые чувства.

Ключ для оценки ответов: 1а — 2 очка, 16 — 3, 1в — 1; 2а — 3, 2б — 1, 2в — 2; 3а — 3, 3б — 2, 3в — 1; 4а — 1, 4б — 2, 4в — 3; 5а — 3, 5б — 2, 5в — 1; 6а — 3, 6б — 2, 6в — 1; 7а — 2, 7б — 3, 7в — 1; 8а — 2, 8б — 1, 8в — 3; 9а — 1, 9б — 2, 9в — 3; 10а — 1, 10б — 3, 10в — 2; 11а — 1, 11б — 3, 11в-2; 12а — 1, 12б — 2, 12в — 3.

Подведение итогов

Если испытуемый набрал от 12 до 20 очков, он совершенно не ревнивый (или супруг не дает для этого повода).

Набравший от 21 до 28 очков — ревнивый, но не агрессивный.

Сумма от 29 до 36 очков свидетельствует о сильно выраженной ревности, властности.

Тест «Ревнивы ли вы?» (2)

Источник: Знаете ли вы себя. М., 1989.

Текст опросника

1. У супруга вы находите чужой носовой платок. Вы:
а) принимаете на веру, что это шутка коллег;
б) молчите, как сфинкс.

2. Неожиданно ваш супруг (супруга) начинает чрезмерно заботиться о своей внешности, одежде:
а) вы думаете, что наконец-то он (она) прислушался к вашим советам побольше следить за своей внешностью;
б) считаете, что за всем этим скрывается другая (другой), что у вашего супруга кто-то есть.

3. Там, где работает ваш супруг (супруга), на службу устраивается интересный, привлекательный человек. Вы:
а) воспринимаете это спокойно;
б) для верности изыскиваете возможность побольше узнать об этом человеке, раскрываете перед супругом недостатки устраивающегося на работу человека.

4. Последнее время супруг (супруга) задерживается на работе:
а) вы допытываетесь, не завел ли он (она) служебный роман;
б) вы не сомневаетесь, что у него (нее) действительно много дел и он (она) не справляется с ними в рабочее время.

5. Супруг (супруга) предлагает вам провести в этом году отпуск, кто как захочет:
а) вы предполагаете, что он (она) хочет поехать куда-то один (одна), для того чтобы были «развязаны руки»;
б) вы считаете, что это хорошая идея — какое-то время побыть одному (одной).

6. В почтовом ящике вы находите письмо, адресованное вашему супругу:
а) вы осторожно его вскрываете и прочитываете;
б) ждете супруга — он сам (она сама), если захочет, все расскажет.

7. Во сне ваш супруг (супруга) произнес имя, но не ваше:
а) вы сразу же будите его (ее) и требуете объяснений;
б) вы не мешаете ему (ей) спать, считая, что это результат беспокойного сна — мало ли что может присниться.

Оценка ответов: 1а — 3 очка, 1б — 2; 2а — 3, 2б — 1; 3а — 2, 3б — 0; 4а — 2, 4б —

3; 5а — 1, 5б — 2; 6а — 0, 6б — 3; 7а — 0, 7б — 3.

Подсчитывается сумма набранных баллов. Если опрашиваемый набрал 8 и менее очков, он болезненно ревнив. Сумма от 9 до 15 очков свидетельствует о средней ревнивости. Сумма от 16 до 19 очков свидетельствует об отсутствии ревности.

Опросник «Шкала любви и симпатии»

Автор: 3. Рубин

Модификация: Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина

Источник: Олифирович Н. И ., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. СПб., 2006.

Тест предназначен для определения того, что преобладает во взаимоотношениях — любовь или симпатия. Изначально шкалы любви и симпатии 3. Рубина представляли собой два набора высказываний, в каждый из которых входило 13 пунктов, затем по мере работы над созданием методики количество утверждений было уменьшено до 9. При составлении шкал опросника 3. Рубин исходил из определенных теоретических представлений о внутренней структуре измеряемых феноменов. В частности, важными для измерения представлялись три компонента любви: привязанность, забота и степень интимности отношений.

Шкала симпатии регистрирует: степень уважения, степень восхищения и степень воспринимаемого сходства объекта оценки с респондентом.

Инструкция. Вашему вниманию представляются следующие утверждения, которые касаются вас и вашего (вашей) супруга (супруги). К каждому утверждению необходимо подобрать тот вариант ответа, который, по вашему мнению, наиболее соответствует сложившимся отношениям с ним (ней).

Постарайтесь отвечать как можно откровеннее. Не задерживайтесь долго над обдумыванием какого-либо утверждения. И помните: нет правильных и неправильных ответов.

Варианты ответа: «Да, это так»; «Вероятно это так»; «Вряд ли это так»; «Это совсем не так».

Ответы оцениваются следующим образом: «Да, это так» — 4 балла; «Вероятно это так» — 3 балла; «Вряд ли это так» — 2 балла; «Это совсем не так» — 1 балл.

Текст опросника

1. Я чувствую, что могу доверить ему (ей) абсолютно все.
2. Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение.
3. Я могу сказать, что он (она) принадлежит только мне.
4. Он (она) очень умный человек.
5. Для нее (него) я готов (готова) абсолютно на все.
6. В большинстве случаев он (она) нравится людям почти сразу же после знакомства.
7. Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним (ней).
8. Я думаю, что мы с ним (ней) внутренне похожи друг на друга.
9. Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему (ей) было хорошо.
10. Мне хотелось бы быть похожим на него (нее).
11. Мне приятно чувствовать, что он (она) доверяет мне больше других.
12. Он (она) один (одна) из самых обаятельных мужчин (женщин), которых я знаю.
13. Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него (нее).
14. Я уверен (уверена), что он (она) хорошо ко мне относится.

Ключ

Шкала любви: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Шкала симпатии: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Баллы по каждой шкале суммируются. Итоговые оценки могут варьировать от 7 до 28

баллов.

Интерпретация

Подсчет суммарного балла по обеим шкалам дает общий уровень эмоциональных отношений в диаде (от 14 до 56 баллов).

Опросник «Надолго ли вас хватит?»

Источник: Он и она. Ростов-на-Дону, 2000.

Какова ожидаемая продолжительность вашего романа? Вы уже полгода вместе и хотите знать, переживет ли ваш роман еще одну весну? Тогда проверьте себя (на вопросы отвечает каждый из супругов, затем их ответы сравниваются).

Текст опросника

1. На данный момент какой девиз вы избрали бы для вашего совместного будущего:

а) семья, работа, родина;

б) братство, равенство, свобода;

в) равенство, братство, свобода;

г) свобода, свобода, свобода.

2. Когда вы влюбляетесь, это:

а) на всю жизнь, по крайней мере вы искренне так считаете;

б) надолго, вы не размениваетесь на мелочи;

в) никаких правил, но если ваш избранник в это особенно не верит, то вы и не настаиваете;

г) на одну ночь. Обжегшись на молоке, дуешь на воду.

3. Кому принадлежала инициатива в завязке вашего романа:

а) что за смешной, нелепый, вульгарный вопрос?! Обоим одновременно;

б) вам, но он (она) весьма любезно дал (дала) себя в этом убедить;

в) вам. Вначале жена (ее муж) были против;

г) ему (ей). Он (она) весьма бурно заявил (заявила) о своих намерениях.

4. Что вас в нем (ней) настораживает:

а) почти ничего. Ну разве что его (ее) мать со своими извечными бигудями на голове;

б) он (она) помешан (помешана) на своей работе;

в) что-то он (она) слишком часто устраивает «день независимости»;

г) он не пропускает ни одного футбольного матча (она — телесериала).

5. Вы поссорились. Кто из вас делает первый шаг к примирению:

а) оба, вместе;

б) или вы, или он (она), смотря кто был неправ; обид не помним;

в) вы, после того как дуетесь шесть долгих часов;

г) он (она), после чего дарит вам что-нибудь.

6. Что он (она) ставит вам в упрек:

а) главная беда: вы начинаете есть крутое яйцо с широкого конца, а он (она) — убежденный сторонник (сторонница) обратного подхода;

б) вы слишком много работаете;

в) вы сохранили вредные привычки заядлого холостяка (холостячки);

г) он (она) вас ни в чем не упрекает.

7. Как вам понравились его (ее) родственники:

а) они милые;

б) нормальные, симпатичные; идеальных людей не бывает;

в) немного раздражают;

г) чего не видел (видела), про то не скажу.

8. Его (ее) профессиональная жизнь (трудности, проекты):

а) вертится как белка в колесе, но ухитряется сохранить гармонию в личной жизни;

б) он (она) жутко занят (занята) на работе, но в данный момент вы с трудом можете

этому препятствовать;

в) это настоящая проблема: не важно, безработный (безработная) он (она) или трудоголик, проблема в том, в какое состояние работа приводит его (ее) нервы;

г) еще в детстве в его (ее) дневнике была такая запись: «Мало занимается и крайне мало преуспел».

9. А как насчет вашей работы:

а) ничего. Это не самая существенная часть вашей жизни, но все, что нужно, вы делаете;

б) ничего особенного. Потихоньку-полегоньку: терпение и труд все перетрут;

в) работа у вас на первом месте. А насчет создания или увеличения семьи будет видно;

г) вы жаждете работать, вы только о работе и думаете, и он (она) часто упрекает вас в этом.

Подсчитайте, какое количество ответов по разделам «а», «б», «в», «г» дано вами, и сравните их количество у вашего партнера, а затем выберите соответствующий раздел или разделы, если у вас разница меньше двух очков.

Результаты

Преобладание варианта «а»: ваша совместная жизнь продлится очень долго. У вас прочный союз.

Преобладание варианта «б»: ваш брак тоже устойчивый, но очень долгое его продолжение не гарантировано.

Преобладание варианта «в»: поскольку вы оба большие оригиналы, есть опасность, что ваш брак временный. Единственное, что вас объединяет, — это искренность чувств. Таким трудно ужиться.

Преобладание варианта «г»: ваш союз мимолетен. За время, пока вы отвечали на вопросы теста, вы, наверное, успели обменяться телефонами с незнакомцем за соседним столиком.

Опросник «Действительно ли у вас с ним (с ней) все кончено?»

Источник: Он и она. Ростов-на-Дону, 2000.

Текст опросника

1. Вы рассказываете гостям смешную историю. Он (она) прерывает ваш рассказ поцелуем в щеку. Вы:

а) раздражаетесь — вам нужно закончить мысль;

б) механически чмокаете его (ее) и спешите досказать самое интересное;

в) ощущаете прилив гордости — он (она) ваш (ваша).

2. В ваш день рождения он (она) предлагает покататься на воздушном шаре, зная, что вы боитесь высоты. Ваша реакция:

а) собираете всю свою волю в кулак — если уж погибать, то вместе;

б) хвалите его (ее) за изобретательность — ведь он (она) хотел (хотела) как лучше;

в) сердитесь — он (она) понятия не имеет, как доставить радость.

3. Увидев его (ее) на улице с настоящей красавицей (красавцем), вы:

а) пытаетесь выяснить, кто она (он);

б) ощущаете приступ ревности;

в) предполагаете, что она (он) — просто его (ее) коллега.

4. После того как в антракте вы мило поболтали с вашими знакомыми, возлюбленный (возлюбленная) грубо намекает, что вы неравнодушны к кому-то из них. Вы:

а) чувствуете себя польщенной (польщенным) — он (она) боится вас потерять;

б) возмущены — вы не давали никакого повода к подозрениям;

в) берете это на заметку и при первом удобном случае польстите его (ее) самолюбию.

5. Когда старшая сестра отчитывает его (ее) за то, что он (она) забыл (забыла) про

юбилей родителей, вы:

а) сочувствуете сестре — он (она) и правда забывчив (забывчива);

б) думаете: «Ну и командирша!»;

в) стараетесь сохранять спокойствие — они постоянно ссорятся.

6. Хозяйка (хозяин) званого вечера, на который ваш (ваша) спутник (спутница) явился (явилась) в футболке и старых джинсах, удивляется, как вам удается с ним (ней) ладить. Вы:

а) шутите: «Проблем не бывает только со святыми»;

б) задеты ее замечанием, и вам стыдно за него (нее);

в) предполагаете, что она сама к нему (к ней) неравнодушна (неравнодушен).

7. Он (она) соглашается уехать в командировку на целую неделю. Вы набираете кучу видеокассет, а когда он (она) возвращается, вы:

а) жалеете, что не успели посмотреть все фильмы, но рады ему (ей);

б) чувствуете себя еще счастливее, чем когда он (она) уезжал (уезжала);

в) пару дней притворяетесь холодной (холодным).

8. Он (она) недоволен (недовольна), что вы не позвонили ему (ей) на работу, как обещали. Вы:

а) чувствуете себя виноватой (виноватым);

б) оправдываетесь: у вас не было ни одной свободной минуты;

в) напоминаете, что с ним (ней) такое случалось не раз.

9. В самый разгар ссоры с ним (с ней) звонит ваша (ваш) подруга (друг). Вы:

а) стараетесь не подать виду, что вы вне себя;

б) признаетесь, что она (он) застал (застала) вас в момент выяснения отношений с «упертым» («упертой»);

в) подробно описываете ей (ему) сцену разборок.

10. Как только вы кладете трубку, супруг (супруга) начинает заискивать — трется носом о вашу щеку и подталкивает вас к спальне. Вы:

а) не идете на примирение: ссоры и нежность не совместимы;

б) возбуждаетесь помимо воли;

в) решаете сначала поставить все точки над «i».

11. Как ни хорошо вам с ним (ней), в постели, вы стали бы отзывчивее, если бы он (она) был (была) откровеннее в сексуальных фантазиях, меньше сидел (сидела) перед телевизором. Поговорив с ним (ней) об этом, вы:

а) чувствуете себя опустошенной (опутошенным);

б) расстроены: он (она) сам (сама) должен (должна) это понимать;

в) надеетесь, что в следующий раз близость доставит вам большее удовлетворение.

12. Бывший (бывшая) поклонник (поклонница) пытается возобновить ваши интимные отношения. Вы:

а) рассказываете возлюбленному (возлюбленной) все — он (она) должен (должна) знать, что с вами творится;

б) не говорите ни слова — вы себе не враг;

в) ничего не скажете без особой необходимости.

13. Отметьте каждое высказывание: «В» — верно, «Н» — неверно, «?» — не можете решить:

а) больше всего вас раздражает в нем (ней) то, что он (она) ворчит по утрам (храпит, курит, ковыряет в зубах, посвистывает);

б) вы всегда можете покапризничать, не боясь его (ее) рассердить;

в) как только вы начинаете спорить, к вам приходит мысль: «Ну пошло, поехало… Может, разберемся к вечеру»;

г) даже во время ссоры вы знаете — он (она) ценит все хорошее в вас;

д) он (она) вам скорее друг (подруга), чем страстный (страстная) любовник (любовница);

е) один из вас любит явно больше;

ж) вы помните приятные моменты, а не свои обиды.
14. Вы до сих пор не ушли от него (нее), потому что:
а) очень привязаны к нему (ней), хотя он (она) того и не стоит;
б) не представляете рядом с собой никого другого;
в) подозреваете, что любая замена будет еще хуже.
15. Представьте его (ее) себе в самом неприглядном виде. Как он (она) вам:
а) классный (классная);
б) отвратительный (отвратительная);
в) не подарок, зато ваш (ваша).

Подсчет очков: 1а — 2, 1б — 1, 1в — 0; 2а — 0, 2б — 1, 2в — 2; 3а — 1, 3б — 0, 3в — 2; 4а — 0, 4б — 2,4в — 1; 5а — 2, 5б — 0, 5в — 1; 6а — 2, 6б — 1, 6в — 0; 7а — 2, 7б — 1, 7в — 0; 8а — 2, 8б — 0, 8в — 1; 9а — 0, 9б — 1, 9в — 2; 10а — 2, 10б — 0, 10в — 1; 11а — 2, 11б — 0, 11в — 1.

В	Н	?
а – 2	0	1
б – 1	2	0
в – 1	2	2
г – 1	2	0
д – 2	0	1
е – 2	1	0
ж – 0	2	1
14а – 1	б – 0	в – 2
15а – 0	б – 2	в – 1

Если вы набрали меньше 15 очков, то вы уверены, что ваш возлюбленный само совершенство. Но он такой потому, что вы хотите видеть его таким.

От 15 до 30 очков: скорее всего, ваш спутник каким был, таким и остался, но вы стали смотреть на ситуацию более критично. Но это не значит, что ваш роман исчерпал себя.

Больше 30 очков: все кончено. Недостатки партнера становятся для вас пыткой. Мысль о сексе с ним вызывает у вас отвращение. Вы точно знаете, что не нравитесь ему. Однако вы не прекращаете ваши отношения из чувства вины или из страха перед одиночеством.

Тест для женщин «Насколько вы разбираетесь в сигналах флирта?»

Источник: Грин Ф. Язык флирта. СПб., 2012.

Этот небольшой тест поможет проверить вашу интуицию и знание того, как ведут себя мужчины, стараясь привлечь внимание женщин.

1. Какой из сигналов говорит о том, что мужчина хочет с вами познакомиться:
а) он прикрывает рот рукой;
б) поправляет галстук;
в) хлопает себя по колену;
г) стискивает кулаки.
2. Какой сигнал флирта самый распространенный у мужчин:
а) он прихорашивается (что называется, наводит лоск, например разглаживает складки или поправляет одежду);
б) покупает вам напиток;

в) пытается произвести на вас впечатление;

г) демонстрирует свое безразличие.

3. Что делает мужчина, когда пытается привлечь внимание женщины, находящейся в противоположном углу комнаты:

а) он кладет руки на бедра;

б) ждет, пока она к нему подойдет;

в) ничего не делает;

г) просит своего друга к ней подойти.

4. Чего мужчина не станет делать, чтобы продемонстрировать заинтересованность в женщине:

а) поправлять свои носки;

б) проявлять благородство;

в) засовывать большие пальцы за пояс;

г) смотреть на часы.

5. Что из перечисленного будет сигналом, что мужчина пытается привлечь ваше внимание:

а) руки на бедрах;

б) ноги немного врозь;

в) поднятые брови;

г) все вышеперечисленное.

Результат

Правильные ответы: 1б; 2а; 3а; 4 г; 5 г.

Если у вас пять правильных ответов, вы точно можете определить, когда мужчина заинтересован в вас.

Если у вас четыре правильных ответа, вы знаете, как расценивать действия мужчины. Если у вас три правильных ответа, то вам стоит несколько освежить в памяти мужские сигналы флирта.

Если у вас один или два правильных ответа, вы совершенно не замечаете мужских сигналов! Вам нужны дополнительные занятия.

Тест «Умеете ли вы флиртовать?»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Прямо на улице к вам подошел красивый мужчина. Он держит в руке какую-то записку с адресом и просит показать, как туда пройти. Это что, он так решил с вами познакомиться?

2. К вам подходит юноша, давно мечтающий с вами познакомиться. Он очень волнуется, краснеет, заикается, что-то лепечет. Вам понравится его робость?

3. Вы закрываете глаза, когда целуетесь?

4. Вы встречаетесь с незнакомыми людьми и вдруг выкидываете неожиданный даже для себя фокус. Такое с вами бывает?

5. Вы по уши в кого-то влюбились. Но не знаете, как с ним познакомиться. Наконец случай подвернулся, и вдруг у вас «задрожали коленки». Такое часто бывает с вами?

6. Когда вы увлечены кем-то, вам хочется коснуться этого человека, украдкой погладить его?

7. У вас первое свидание. Вам хочется походить по улицам, поболтать с ним, а не идти куда-нибудь на дискотеку?

8. Когда вы решили «закадрить» кого-то, вы думаете о том, что с этим человеком можно завязать серьезные отношения?

9. В вашем офисе появился новый, очень симпатичный сотрудник. Вы не будете намекать ему, что он вам нравится?

10. Вы едете отдохнуть в отпуск и с кем-то знакомитесь, влюбляетесь, проводите с ним вместе все время. Но скажите честно: когда вернетесь домой, вы хотя бы раз позвоните ему или напишете письмо?

11. Вам нравится какой-то мужчина. Случайно ваши руки прикоснулись. Побегут ли у вас от этого мурашки по коже?

12. У вас первое свидание. Вы пошли в кинотеатр и смотрите романтическую историю. Вы как-нибудь проявите свои чувства?

13. Вы знакомитесь с кем-то. Для вас важно почувствовать к этому человеку симпатию, пусть даже он будет не очень красив?

14. Когда вы флиртуете с кем-то, вы чаще смотрите ему в глаза, чем в сторону?

15. Вы в первый раз заговорили с мужчиной, который вам очень нравится. Вы ему сразу скажете об этом?

Результат. Если явно преобладают ответы «да», то вы не склонны к флирту. Ваш удел — искренние отношения с партнером. Если значительно преобладают ответы «нет», то вы не прочь пофлиртовать с малознакомыми мужчинами.

Тест «Курортный роман и вы»

Инструкция. Выберите один из предлагаемых ответов на поставленные вопросы и запишите их на листочке под теми же буквами.

Текст опросника

1. Собираясь в отпуск, что непременно положите в чемодан:
а) что-нибудь соблазнительное;
б) красивую вещь;
в) головной убор.

2. Чем развлечете себя в дороге:
а) знакомством;
б) чтением любовного романа;
в) буду отсыпаться.

3. Вы меняетесь во время отпуска:
а) да, становлюсь беззаботной и открытой для приключений;
б) у меня всегда хорошее настроение;
в) меньше слежу за своей внешностью.

4. Во время отпуска вы ходите в рестораны и кафе:
а) чаще в рестораны;
б) если зовет подруга;
в) избегаю людных мест.

5. Что ответите, если в ресторане вас пригласят на танец:
а) с удовольствием;
б) растеряюсь, но соглашусь;
в) я не танцую.

6. Как вы реагируете на комплименты незнакомых мужчин:
а) даю понять, что мне это приятно;
б) улыбкой;
в) делаю вид, что не слышу.

7. Когда надоест загорать, чем займетесь:
а) найду себе компанию;
б) сыграю с кем-нибудь в волейбол;
в) уйду в номер.

8. Во время отдыха будете соблюдать диету:
а) да, хочу быть неотразимой;

б) постараюсь;
в) зачем?
9. Что для вас острые ощущения:
а) испытать что-то новое;
б) искупаться обнаженной;
в) зайти в холодную воду.
10. Если сравнить отдых с напитком, каков он для вас:
а) игристое шампанское;
б) алкогольный коктейль;
в) стакан кефира.

Результаты. Чем больше ответов «а», тем больше вероятность того, что вы из тех, кто никогда не скучает на отдыхе. Вы сами выбираете мужчин и разбиваете во время кратковременных отпусков немало сердец. Ваш отпуск — сплошные приключения и активное времяпрепровождение. Каждый раз вам есть что вспомнить потом. Не исключено, что ваша открытость подарит встречу с единственным и неповторимым.

Чем больше ответов «б», тем больше вероятность того, что во время отдыха на курорте вас ждет ни к чему не обязывающий флирт. Мужчины будут с восторгом провожать вас жадными взглядами, делать комплименты, ухаживать, приглашать на танцы и свидания. Вам этого окажется вполне достаточно. Может быть, встретите того, кто сумеет затронуть ваше сердце.

Если преобладают ответы «в», вам курортный роман не грозит. На отпуск вы смотрите с точки зрения полноценного и правильного отдыха. Зато, набравшись сил, возможно, добьетесь карьерного успеха.

Тест «Насколько вы влюбчивы?» (1)

Хотите знать, влюбчивы ли вы? Тогда ответьте на вопросы теста и посмотрите результаты.

Вопросы теста

1. Вы помните, какой была ваша первая любовь?

а) Конечно, помню, но вот только сейчас не могу понять, что особенного я нашла в нем? — 1

б) Помню! До сих пор часто вспоминаю. Это было так красиво, так романтично! — 2

в) Первую любовь нужно вспоминать со школьного или детсадовского возраста? — 3

2. Как вы считаете, существует ли любовь с первого взгляда?

а) Я верю, что такая любовь существует. У меня лично первый взгляд решает все! — 3

б) Я не верю. Со мной ничего подобного никогда не случалось. — 1

в) Я верю в любовь с первого взгляда, но считаю, что такая любовь очень редка и является скорее исключением, чем правилом. — 2

3. У вас много занятий, которым вы можете с удовольствием посвятить свое свободное время?

а) У меня есть пара увлечений, которые меня сильно интересуют. — 2

б) Всю свою жизнь я занимаюсь танцами (пением, вышиванием, спортом). — 1

в) Я часто меняю свои увлечения. Последнее мое хобби — дайвинг, а до этого были танцы, йога и макраме. — 3

4. Представьте ситуацию: вы со своим мужчиной отправились в ресторан. За соседним с вами столиком сидит приятный мужчина, которому вы явно приглянулись. Как вы будете себя вести?

а) Без стеснения начну кокетничать с ним. — 3

б) Отвечу на его улыбку. Какой женщине не приятно внимание противоположного пола?! — 2

в) Я не обращу на него ни малейшего внимания. В конце концов, я пришла с молодым человеком! — 1

5. Представьте себе, что во время отпуска на море вы внезапно стали тонуть. На помощь к вам пришел мужественный и загорелый молодой человек. Ваша реакция:

а) Моментально влюблюсь в своего спасителя! — 3

б) Думаю, что до любви дело не дойдет, но то, что он может рассчитывать на дружескую симпатию, — это факт! — 2

в) Я буду ему благодарна, но не более того. — 1

6. Бывало ли в вашей жизни так, что вы совершали необдуманные поступки ради любимого человека?

а) Я вообще-то не люблю необдуманных поступков… — 1

б) Да бывало, но тогда моя любовь была очень сильной! — 2

в) Я постоянно их совершаю! — 3

Результаты теста

6–9 баллов — вы очень верная женщина, которая любит, что называется, один раз и на всю жизнь. Это черта вашего характера весьма похвальна. Однако не забывайте все же время от времени смотреть по сторонам и улыбаться в ответ, принимать знаки внимания. Помните, что легкое кокетство — это вовсе не измена!

10–13 баллов — о вас можно сказать, что вы точно знаете, чего хотите от отношений и от мужчины. Ваши отношения всегда серьезны и основательны. При этом вы не отказываете себе в удовольствии иногда пофлиртовать, для того чтобы быть «в тонусе». Вам несвойственны необдуманные поступки, а все ваши решения взвешенны и в большинстве своем верны.

14–18 баллов — вы загораетесь быстро и часто, но так же быстро остываете. У вас куча увлечений, друзей и знакомых. Вполне возможно, что дело только в типе темперамента, а может, вы просто еще не встретили того единственного и неповторимого, который вам нужен.

Тест «Насколько вы влюбчивы?» (2)

1. Вы любите смотреть в глаза человеку противоположного пола, который вам не знаком?

Да Нет Редко

2. Вы часто влюбляетесь в знаменитостей?

Да Нет Редко

3. Вы изменяете своему постоянному партнеру?

Да Нет Редко

4. Вы раньше чаще влюблялись, чем сейчас?

Да Нет Не знаю

5. Если вы впервые видите красивого человека противоположного пола, то у вас появляется чувство влюбленности?

Да Нет Редко

6. Часто ли у вас бывает любовь с первого раза?

Да Нет Редко

7. Хотели бы вы иметь много мужей/жен по любви?

Да Нет Возможно

8. Нравится ли вам, когда на вас заглядываются парни/девушки?

Да Нет Редко

9. Нравятся ли вам сексуально одетые люди?

Да Нет Не знаю

10. При виде красивого человека, тем более если он пристает к вам, вы тупеете, потеете

и прочее?

Да Нет Не помню

11. Вам нравится соблазнять людей противоположного пола своей сексуальностью?

Да Нет Иногда

12. Один и тот же партнер быстро наскучивает вам?

Да Нет Зависит от партнера

Результаты: чем больше ответов «да», тем более вы влюбчивы; чем больше ответов «нет» — тем более вы не влюбчивы; остальные ответы характеризуют вашу умеренную влюбчивость.

Тест «Ваше поведение, когда вы влюблены»

Инструкция. Отметьте, согласны ли вы (+) или не согласны (—) с каждым из утверждений, касающихся отношений с любимым человеком. Если на данный момент вы не влюблены и у вас нет отношений, представьте идеальные отношения и ваши размышления о любви в общем и целом.

Текст опросника

1. Думаю о том, что будет представлять из себя человек в будущем, прежде чем начать серьезные отношения и, возможно, создать семью.
2. Стараюсь тщательно спланировать свою жизнь, прежде чем выбрать партнера.
3. Лучше любить кого-то, с кем ты имеешь много общего.
4. Главное в выборе партнера — то, как он (она) впишется в мою семью.
5. Важным фактором в выборе партнера является, будет ли он (она) хорошим родителем.
6. Немаловажным фактором в выборе партнера является то, как он (она) повлияет на мою карьеру.
7. Прежде чем начать действительно серьезные отношения с кем-то, я оцениваю наследственность, чтобы дети были здоровыми.
8. Когда я сильно нервничаю, переживаю из-за родителей или детей, у меня начинаются проблемы с желудком.
9. Когда я переживаю разрыв отношений, у меня настолько подавленное состояние, что я начинаю думать о суициде.
10. Иногда мысли о влюбленности так будоражат, что я не могу уснуть.
11. Я чувствую себя ужасно, словно тяжело болен, когда мой партнер не обращает на меня внимания.
12. Когда я влюблен, мир вокруг перестает существовать.
13. Не могу расслабиться, если подозреваю партнера в неверности.
14. Если мой партнер игнорирует меня в течение некоторого времени, я могу совершить какой-нибудь необдуманный поступок, чтобы привлечь его (ее) внимание.
15. Я всячески стараюсь помочь моему партнеру пережить трудные времена.
16. Я скорее сам (сама) буду страдать, нежели позволю страдать моему партнеру.
17. Не могу быть счастливым в полной мере, если мой партнер несчастлив. Его счастье намного важнее моего собственного.
18. Я склонен (склонна) пожертвовать своими собственными желаниями ради желаний моего партнера.
19. Любой мой выбор согласован с его (ее) желаниями и выбором.
20. Даже когда он (она) злится на меня, я все равно продолжаю любить его (ее).
21. Я бы пожертвовал (пожертвовала) всем, что имею, ради нее (него).

Результаты. За каждый положительный ответ вы получаете по одному баллу. Подсчитывается сумма баллов. Чем она больше, тем больше у вас потребность в любви.

Тест «На что вы готовы ради любимого?»

Есть люди, для которых главное в любви отдавать, а не брать. А к каким относитесь вы? Пройдите предлагаемый тест, и вы получите ответ на этот вопрос.

Вопросы теста

1. У вашего любимого на работе корпоративная вечеринка. Можно прийти со спутницей, но необязательно. Вы пойдете с ним?

а) Конечно. — 5

б) Пойду, если позовет. — 1

в) Нет, пусть идет один. — 3

2. Как бы вы хотели отметить годовщину вашего знакомства?

а) Мечтаю о веселой вечеринке. — 5

б) Мечтаю о романтическом вечере. — 1

в) Хотелось бы чего-нибудь оригинального. — 3

3. Больше всего вы опасаетесь, что ваш близкий человек…

а) Заболеет. — 1

б) Перестанет вас ценить. — 1

в) Перестанет вас интересовать. — 5

4. На вашем мобильном на звонок любимого настроена…

а) Особая мелодия. — 1

б) Общая мелодия — 3

в) Виброзвонок — 5

5. Если у вас одна машина на двоих, кто на ней будет ездить?

а) Он, на работу и по своим делам. — 1

б) Он будет возить меня. — 5

в) Я, конечно. — 3

6. Близкий человек подарил вам вещь, которая вам не понравилась, и просит вас одеть ее, уступите ли вы его просьбе?

а) Никогда. — 5

б) Надену, поскольку для меня важнее нравиться ему. — 1

в) Буду носить это только дома, раз ему так нравится. — 3

7. Вам предложили бесплатную путевку на отдых на одного человека. Вы поедете?

а) Конечно. — 5

б) Нет, лучше откажусь, и поедем в отпуск вместе с любимым. — 1

в) Спрошу его мнения и поступлю так, как он скажет. — 3

8. У вас есть деньги, но на одну вещь, вы купите…

а) Мужские часы для него. — 1

б) Модную сумочку для себя. — 5

в) Хороший фотоаппарат для вас с ним. — 3

9. Максимальная жертва, на которую вы способны ради него…

а) Терпеть у себя дома его друга, который вам не нравится. — 1

б) Приготовить на ужин сложное и трудоемкое блюдо, которое вам самой не нравится. — 3

в) Уступить ему в споре. — 5

10. У вас остался последний кусочек вкусного пирога, кому он достанется?

а) Кто успеет, тот и съест. — 3

б) Уступлю ему. — 1

в) Конечно, я. — 5

Результаты теста

10–19 баллов. В любой ситуации вы исходите прежде всего из интересов партнера.

Если вам самим так спокойнее и комфортнее, то не о чем и беспокоиться. А если вы чувствуете, что вас подавляют и злоупотребляют вашей уступчивостью, что вы гораздо больше отдаете, чем получаете взамен, — то не надо с этим мириться.

20–29 баллов. Нельзя сказать, что кто-то из вас больше отдает, чем получает. В ваших отношениях все замечательным образом сбалансировано. Каждый знает, что его желания не будут проигнорированы, но не требует от партнера слишком больших жертв. А там, где ваши мнения расходятся, вы умеете договариваться.

30–39 баллов. Для вас важно, чтобы человек, находящийся рядом с вами, был готов на все ради вас. Вы не всегда требуете от него полной отдачи и сами не всегда готовы на это. Чаще только тогда, когда он это заслужил.

40–50 баллов. В основном ваши отношения устроены под вас. Вы предпочитаете получать, нежели отдавать. Если рядом с вами такой мужчина, то вам просто повезло. Но все же не забывайте о его потребностях. Как бы он вас ни любил, но игра в одни ворота обязательно надоест.

Тест «Любовная зависимость»

1. Когда любимого нет рядом, у вас:

а) чувство радости и наполненности жизнью;

б) чувство боли и острая нехватка рядом любимого;

в) мои состояния сменяют друг друга, иногда хочется видеть, иногда все равно, где он (она).

2. Как развиваются ваши отношения:

а) мы оба стремимся навстречу друг другу;

б) кто-то все время на нервах. Один ждет, другой избегает. Потом наоборот;

в) пока никак не развиваются, и я особо не прилагаю усилий.

3. Как новое чувство сказывается на вашей работе, учебе и т. д.:

а) оно меня вдохновляет, мне стало больше везти, улучшились результаты;

б) мне ничего не нужно, все раздражает. Плыву по течению;

в) у меня все так же, как обычно. Ничего не изменилось.

4. Ревнуете ли вы любимого:

а) ну только если в шутку;

б) очень ревную. Я не чувствую, что полностью владею всеми его (ее) мыслями. А хотелось бы;

в) чуть-чуть, наверное, все-таки ревную.

5. Все ли вы можете простить любимому человеку:

а) я признаю его право на недостатки, но есть вещи, которые я даже ему не прощу;

б) этому человеку можно все;

в) не знаю, зависит от того, что конкретно надо прощать.

6. Что вы чувствуете в его (ее) объятиях:

а) приятное нежное чувство родного человека;

б) чувство сродни опьянению, мне безумно хорошо, не отпускал бы никогда;

в) мне просто нравится чувствовать себя в объятиях этого человека.

7. Вы бы хотели избавиться от своего чувства:

а) ни в коем случае! Это же великое чудо — любовь;

б) иногда очень хочется любить меньше. Это чувство меня мучает;

в) не знаю.

Результаты. Если вы хотя бы дважды выбрали ответ «б», велика вероятность того, что ваше чувство переходит в зависимость. Если четыре раза и чаще ваш ответ был «в», ваши чувства еще не сформированы до конца. Возможно, это просто влюбленность, которая либо пройдет, либо во что-то перерастет. Если вы четыре раза и чаще выбирали вариант «а», то

поздравляем — вы знаете, что такое настоящая любовь.

Тест «Проверьте себя на психосексуальную совместимость»

Многие психосексуальные трудности связаны с тем, что люди не умеют или не смеют выражать свои желания в словах.

Для того чтобы оценить качество своих партнерских отношений, ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Можете ли вы сказать своему партнеру, что вам требуется больше времени для себя, чтобы почитать, побыть с друзьями или просто одному (ой)?
2. Можете ли вы сказать ему (ей), что вы хотите проводить больше времени с ним (с ней)?
3. Можете ли вы дать ей (ему) понять, что вас тревожит что-то такое, что он (она) сделал или не сделал?
4. Можете ли вы дать понять, что вы сейчас не в настроении для секса, даже если партнер этого хочет?
5. Можете ли вы ясно сказать, какие именно сексуальные ласки и игры предпочитаете — вообще или в данный момент?
6. Можете ли вы объяснить партнеру, что мешает вашему возбуждению, желанию или действиям?
7. Можете ли вы спросить, какие сексуальные ласки предпочитает ваш партнер?
8. Можете ли вы ясно сказать, что хотите остановиться в середине любовной игры?
9. Можете ли вы завести разговор о том, что бы вы хотели изменить в вашей сексуальной жизни?
10. Можете ли вы отстаивать свою точку зрения, если партнер с ней не соглашается?
11. В случае разногласий можете ли вы понять обоснованность как своей, так и его (ее) позиции и постараться найти обоюдно приемлемое решение?

Результаты. Если на какой-то из этих вопросов вам придется ответить «нет» — в вашей сексуальности и/или партнерских отношениях не все в порядке, постарайтесь урегулировать их.